

In dieser Mind, Body, & Soul-Ausgabe



FLANGOS  
YOGA-  
ROUTINE

DIE WEISHEIT  
DES HUNDES  
SUZY



BÜCHER ÜBER  
SPORT



MEGANS  
ACHTSAMKEIT  
-CHALLENGE



**KLICK HIER ZUR**  
**DEUTSCHEN**  
**UND**  
**RUSSISCHEN**  
**AUSGABE**



# Flangos Yoga-Routine

von: [@pinkflango](https://www.instagram.com/pinkflango)



Hallo Leute!

Wie einige von euch bereits wissen, bin ich ein zertifizierter Hatha-Ashtanga-Yoga-Lehrer, und heute werde ich die wichtigsten Teile meiner Yoga-Routine beschreiben, um euch einige der Vorteile von Yoga zu zeigen. Für meine Menschen und mich ist es schon seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, und wir versuchen, diesen Lebensstil beizubehalten, damit wir gesund und glücklich bleiben!

Ein Yogi muss seinen Tag immer mit seinen Yoga-Praktiken beginnen. Ich versuche, jedes Mal Achtsamkeit zu üben, was ein wichtiger Teil der echten Meditation ist. Eigentlich sollte ich wirklich Tag und Nacht Yoga praktizieren und meditieren.

## Wie wird man ein erfolgreicher Yoga-Praktizierer?

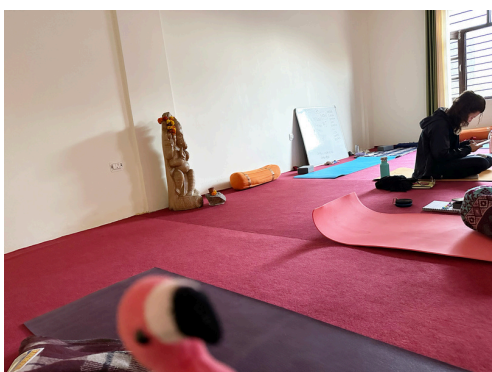
Falls du dich fragst, ob du dein Leben auch durch Yoga verbessern kannst, die Antwort ist ja. Ich werde dir nun einige Tipps geben. Zuerst musst du als Yogi (ein männlicher Plüschpraktiker) oder Yogini (eine weibliche Plüschpraktikerin) versuchen, ein diszipliniertes Leben zu führen, in dem dein Körper (einschließlich Fell und Pfoten) reguliert ist und Negativität dich nicht überwältigen kann. Du reflektierst und reagierst achtsam auf Dinge. Deine Handlungen sind überlegter als sonst. Du hast deine Sinnesorgane, deine Handlungsorgane, deinen Geist, deinen Körper und deinen Intellekt unter Kontrolle und im Griff.

## Wie steht es mit der Ernährung?

Auch Yogis befürworten eine vegetarische oder vegane Ernährung, doch ist dies nicht zwingend erforderlich. Eines der Grundprinzipien des Yoga ist es, keinem Lebewesen zu schaden. Ich ernähre mich vegan, und Gemüse und leckere Hülsenfrüchte machen mich zu einem sehr glücklichen Flamingo.

## Yogischer Lifestyle

Das yogische Leben ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die Harmonie zwischen Körper und Geist anstrebt und auf alten Weisheiten beruht. In Rishikesh, Indien, lehrten mich meine Gurus, die Philosophie hinter dieser Praxis zu erforschen, in der Gleichgewicht und Wohlbefinden nicht nur Ziele, sondern eine Lebensweise sind. Ich singe jeden Tag Mantras, um meine Dankbarkeit auszudrücken und jedem Lebewesen auf dieser Welt meine Liebe zu senden. Ich lade dich ein, ein paar Minuten am Tag zu meditieren, dich auf deine Atmung zu konzentrieren und zu genießen, was das Leben Ihnen jeden Tag schenkt. Ich bin dankbar für alles, was ich jetzt in meinem rosa Leben habe. Ich hoffe, du kannst die Kraft von Yoga und des Momentes in deinem Leben entdecken. Wir, Plüschtiere und Menschen, sind mehr als dieser Körper. Unser Geist ist ein wichtiges Werkzeug und wir müssen die Liebe an die erste Stelle setzen, damit wir unser Leben auf eine ganz besondere Weise genießen können. Bitte zögert nicht, mich zu kontaktieren, wenn ihr mehr über diese erstaunliche Disziplin wissen wollt. Ich liebe euch alle. Namaste!





# Bücher über Sport

In Erinnerung an die Fußball-Europameisterschaft und die Olympischen Spiele in diesem Sommer präsentiert diese Ausgabe von Pet's Mews Rezensionen von Büchern über Sport! Wir hoffen, dass euch diese Bücher über Tennis, Eishockey, Fußball, American Football, Schach und Cricket gefallen werden.

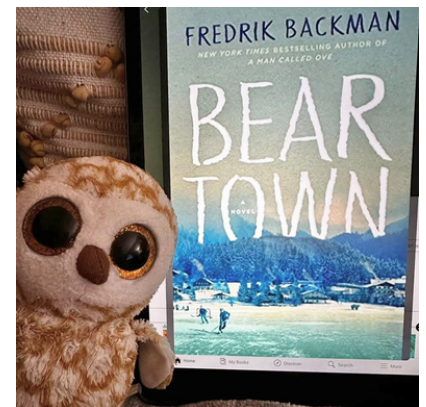
## Carrie Soto is Back – Taylor Jenkins Reid (2022).

Rezension von @spybatmissions

Carrie spielt Tennis, seit sie denken kann. Als kleines Mädchen spielte sie jeden Tag vor und nach der Schule mit ihrem Vater als Trainer. Er glaubte immer daran, dass sie die Beste sein könnte, und nach vielen Jahren des Trainings und der Wettkämpfe sicherte sie sich den Rekord als Tennisspielerin mit den meisten Grand-Slam-Titeln. Bis Nicki Chan auftauchte. Carrie hat sich bereits aus dem Profi-Tennis zurückgezogen, aber sie kann den Gedanken nicht ertragen, nicht mehr die Beste zu sein, also beschließt sie, zurückzukommen und wieder zu gewinnen. Carrie trainiert härter als je zuvor und kämpft mit ihrem nicht mehr jungen Körper. Sie ist entschlossen, der Welt zu zeigen, dass sie wirklich die beste Tennisspielerin aller Zeiten ist. Aber ist es das wirklich wert, alles andere zu opfern, nur um zu gewinnen, wenn ihre Gesundheit und die Beziehungen zu wichtigen Menschen in ihrem Leben auf dem Spiel stehen? Dies ist ein Buch über Entschlossenheit, die an Besessenheit grenzt, darüber, etwas so sehr zu wollen, dass es einen ruinieren könnte. Aber es ist auch ein Buch über die Liebe, sowohl zu einer Sportart als auch zu den Menschen, die einen umgeben, und über das Streben nach Träumen. Es ist inspirierend, und egal, was man von Carrie als Person hält, man will immer wissen, wie es ausgeht.

## Bear Town – Fredrik Backman (2016) (dt. Titel: Stadt der großen Träume)

Rezension @lilbruciethewl



Eine düstere Geschichte darüber, wie eine Stadt vom Hockey verschlungen werden kann. (Trigger-Warnung: SA)

Beartown ist das erste Buch einer Reihe des schwedischen Autors Frederik Backman. Er ist einer meiner Lieblingsautoren. Die Geschichte spielt in einer kleinen Stadt in Nordschweden, in der man entweder Hockey spielt oder obsessiv verfolgt. Das örtliche Junioren-Hockeyteam, die Bears, hat schon lange nicht mehr gewonnen, aber es gibt ein paar Spieler im Team, die das Team zur Meisterschaft führen könnten. Vor allem Kevin Erdahl, der Mannschaftskapitän. Wenn sie es bis ins Finale schaffen, wird Beartown für eine neue Eishockey-Akademie in Betracht gezogen. Die Stadt sieht dies als eine Möglichkeit, ihr Schicksal zu wenden. Auf den Spielern, Trainern und dem General Manager der Bears lastet ein enormer Druck.

Die Dinge nehmen eine dunkle Wendung, als Kevin nach der Feier eines Halbfinalsieg von Maya, der Tochter des Geschäftsführers, der Vergewaltigung beschuldigt wird. Die Nachricht davon spaltet die Gemeinschaft. Die Spannungen sind groß, als Anklage gegen Kevin erhoben wird. Toxische Männlichkeit durchdringt die Eishockeykultur in dieser kleinen Stadt. Ein Mannschaftskamerad meldet sich und sagt, er sei Zeuge des Angriffs gewesen, doch das Verfahren gegen Kevin wird aus angeblichem Mangel an Beweisen eingestellt. Maya leidet sehr unter dem Trauma des Angriffs und sinnt auf Rache. In dem Buch werden die Ereignisse auch aus der Sicht vieler anderer Personen geschildert, was sehr interessant ist. Obwohl das Buch lang ist, zieht es einen in seinen Bann und lässt sich recht schnell lesen.

### The Passing Playbook – Isaac Fitzsimmons (2021).

Rezension von @spybatmissions

Spencer liebt es, Fußball zu spielen, und als er in die zehnte Klasse einer neuen Schule kommt, stehen die Chancen gut, dass er in die Mannschaft aufgenommen wird. Diese neue Schule ist sehr liberal, so dass es für Spencer in Ordnung ist, trotz der Heteronormativität des Sports offen queer zu sein. Das Training mit dem neuen Team macht ihm viel Spaß und er findet schnell Freunde. Als jedoch das erste Spiel der Mannschaft gegen eine andere Schule ansteht, wird es knifflig. Denn Spencer ist transsexuell, und in seiner Geburtsurkunde steht, dass er ein Mädchen ist. Das bedeutet, dass die Gesetze ihn daran hindern, in einer Jungenmannschaft zu spielen. Als Junge durchzugehen wird plötzlich schwierig, und Spencer muss sich entscheiden, ob es ihm wichtiger ist, sich in die Gruppe einzufügen oder den Sport zu spielen, den er liebt. So oder so, das Leben wird nicht einfach für ihn sein.

Dies ist ein Buch, in dem es in den Bereichen Sport, Training, Freundschaften und der Schulalltag zu unerwarteten Wendungen kommt, als die Hauptfigur beginnt, nicht den Normen zu folgen und nicht so ist wie alle anderen. Es ist ein wichtiges Buch für die Repräsentation von Transsexuellen und kann die Augen für Transphobie öffnen, mit der viele Menschen jeden Tag zu kämpfen haben. Gleichzeitig ist es aber auch ein Buch über einen ganz normalen Mann, der das tut, was er liebt, und man möchte unbedingt weiterlesen, um zu sehen, wie sich die Geschichte entwickelt.

### Kneel – Candace Buford (2021).

Rezension von @spybatmissions

Russell lebt in einer Kleinstadt, und wie die meisten seiner Freunde möchte er dort unbedingt weg, sobald die Highschool vorbei ist. Aber das ist nicht so einfach für Russell. Er braucht ein Stipendium, um aufs College gehen zu können, und die Tatsache, dass er so gut im American Football ist, könnte eine Chance darstellen. Er spielt in der Schulmannschaft und ist sehr erfolgreich. Das Ziel, ein Stipendium zu bekommen und auf nationaler Ebene zu spielen, ist zum Greifen nahe, als jedoch etwas passiert, das alles auf den Kopf stellt. Die Ungerechtigkeit der Gesellschaft ist in seiner Kleinstadt allgegenwärtig, und eines Tages trifft es ihn besonders hart, als Russells bester Freund unschuldig verhaftet wird. Russell weiß, dass er etwas tun muss, und eines Abends bei einem Spielbeginn kniet er nieder, als die Nationalhymne gespielt wird. Plötzlich ist er nicht mehr der große Star des Teams, sondern jemand, der gehasst und verspottet wird. Bedeutet dies, dass er sich von seinen Träumen vom College und einer Football-Karriere verabschieden kann? Die Art und Weise, wie dieses Buch geschrieben ist, lässt uns den Rassismus und die Ungerechtigkeit, die auch heute noch an vielen Orten herrschen, sehr intensiv spüren. Man erfährt, wie sich Rassismus auf große Gruppen von Menschen und auf einzelne Personen auswirken kann. Gleichzeitig gibt es aber auch Hoffnung, Hoffnung auf Veränderungen, die allen zugutekommen. Russells Zukunft bewegt sich im Laufe der Geschichte deutlicher ins Zentrum, und an manchen Stellen möchte man sich seinem Kampf für Gerechtigkeit und das Recht, Sport zu treiben, anschließen, egal wer man ist.



**Check & mate - Ali Hazelwood (2023)** (dt. Titel: Check & Mate: Zug um Zug zur Liebe)

Rezension von @spybatmissions

Mallory hat früher immer Schach gespielt, zusammen mit ihrem Vater. Aber nach dem, was mit ihrem Vater passiert ist, hat sie aufgehört und will nie wieder spielen. Sie hat gerade die Highschool abgeschlossen, aber da sie sich um ihre Familie kümmern muss, muss sie arbeiten, anstatt aufs College zu gehen. Eines Tages wird Mallory von ihrer besten Freundin überredet, an einem Schachwettbewerb im Rahmen einer Wohltätigkeitsveranstaltung teilzunehmen, ohne genau zu wissen, wie und warum. Zu ihrer und aller anderen Überraschung besiegt sie den Mann, der als der beste Schachspieler der Welt gilt. Danach ändert sich ihr Leben völlig. Die Aussicht, mehr Geld zu verdienen, um ihre Familie zu ernähren, überzeugt Mallory, mit dem professionellen Schachtraining zu beginnen. Nur hat sie das Gefühl, ihre Familie im Stich zu lassen, und hält es vor ihr geheim. Hinzu kommt, dass der Spitzenreiter, den sie bei der Wohltätigkeitsveranstaltung besiegt hat, nicht aufhören will, eine Revanche zu fordern. Das ist nicht nur ärgerlich, weil Mallory sich nicht sicher ist, ob sie spielen will, sondern auch, weil er nervtötend gut aussehend und nett ist.

Es handelt sich um eine süße romantische Komödie, die in der Welt des Schachs angesiedelt ist, in der die Charaktere Tiefe haben und mit ihren Problemen nahbar sind. Sie und die Figuren lernen, dass die Liebe an den unerwartetsten Orten zu finden ist, zum Beispiel auf der anderen Seite des Schachbretts, und dass die Familie verständnisvoller und liebevoller sein kann, als man vielleicht je gedacht hätte.

**The Taliban Cricket Club - Timeri N. Murari (2013)**

Rezension von @travelswithmycat

Rukhsana, eine temperamentvolle junge Journalistin, die sich in Kabul versteckt hält, wird in das berüchtigte Ministerium für die Verbreitung der Tugend und die Verhinderung des Lasters gerufen, um sich dem furchterregenden Minister Zorak Wahidi zu stellen, der sie heiraten will - ein Gedanke, der nicht nur unangenehm ist, sondern auch Rukhsana das Herz bricht, deren Herz für eine andere Person schlägt. In der Zwischenzeit wird ein Cricket-Turnier angekündigt, bei dem dem Siegerteam eine Reise nach Pakistan (und vielleicht eine Flucht?) winkt. Das Problem ist, dass Rukhsana die Einzige in ihrer Familie ist, die Cricket spielen kann, aber natürlich dürfen Frauen nicht mitspielen. Kann sie ihren Brüdern und Cousins helfen, ein Siegerteam zu bilden? Rukhsana schmiedet einen schlaun und verrückten Plan, der, wenn er scheitert, verheerende Folgen für alle haben könnte.

Dieses Buch ist ein Roman voller Überraschungen, der im Kern eine Liebesgeschichte ist, mit Wendungen, Humor und Einblicken in das restriktive Leben in Afghanistan. Das Buch ist umso bitterer, als in der Ausgabe, die wir gelesen haben, das Regime gerade besiegt worden war und die Hoffnung auf eine freiere Lebensweise bestand, die sogar Sportmannschaften für Frauen einschloss. Wir können nur hoffen, dass diese Zeiten zurückkehren und die Hoffnung bestehen bleibt. Lest dieses Buch, auch wenn ihr Cricket nicht mögt oder nichts darüber wissen, aber eine besonders schöne Geschichte lesen wollt.

Du suchst nach Inspiration? Spybat sagt, dass es möglich ist, auf verschiedene Arten zu lesen: gedruckt, als E-Book und als Hörbuch!

P.S. Wenn du auf die Links zu den Büchern (siehe Titel) klickst und über Amazon kaufst, erhalten wir eine kleine Provision für [@PlushieHelpNetwork](#) Fund. [#Plushiesbuildbridges](#)



# Die Weisheit des alten Stofftierhundes - ein Interview mit Suzy aus dem Schwarzwald

von Miu @ausruheulen and Chat GPT

A quote to change your mode:

**“Zwischen Reiz und Reaktion und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liet unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit”.**

**Viktor Frankl**

Schwarzwald, August 2024. In einer gemütlichen Ecke eines Kinderzimmers sitzt ein kleiner, alter Stoffhund namens Suzy. Susi ist schon seit vielen Jahren hier, vielleicht sogar seit Generationen. Ihre Knopfaugen haben schon viel gesehen, und ihre weichen Ohren haben unzählige Geschichten gehört. Heute ist sie bereit, ihre eigenen Gedanken zu teilen, als die kleine Stoffeule Miu vorbeikommt, um ein Interview zu führen. Miu ist neugierig auf das Leben und die Erfahrungen von Suzy, besonders auf die Dinge, die Suzy über das Leben gelernt hat.

Miu: „Hallo, Susi! Ich habe gehört, dass du schon sehr lange hier bist und viele interessante Dinge erlebt hast. Darf ich dir ein paar Fragen stellen?“

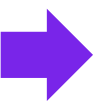
Suzy (lächelt sanft): „Natürlich, kleine Eule. Ich freue mich, mit dir zu sprechen.“

Miu: „Was würdest du sagen, war das Wichtigste, das du in deinem Leben als Stoffhund gelernt hast?“

Suzy: „Das Wichtigste, was ich gelernt habe, ist, dass wahre Freiheit in unseren Gedanken liegt. Es gibt einen Satz von Viktor Frankl, einem klugen Mann, der sagte, dass echte Freiheit darin liegt, in den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu gelangen. Das bedeutet, dass egal, was uns passiert, wir immer die Freiheit haben zu entscheiden, wie wir darauf reagieren.“

Miu: „Das klingt sehr interessant, Susi. Kannst du mir ein Beispiel dafür geben?“

Suzy: „Natürlich. Ich erinnere mich an eine Zeit, als ich noch ganz neu war. Ein Kind, das mich sehr liebte, bekam Besuch von einem Mitschüler. Der war sehr frech und warf mich auf den Boden. Der Reiz war sehr unangenehm. Der freche Junge schaute mich ablehnend an, sagte „dummer Hund“ zu mir und obendrein war der Holzboden kalt. Aber in diesem Moment entschied ich mich, ruhig zu bleiben und nicht gekränkt zu sein. Stattdessen nutzte ich diese Situation als Gelegenheit, einen neuen Blickwinkel auf die Welt einzunehmen. Plötzlich sah ich Dinge, die ich von meinem Platz im Bett nie gesehen hätte: die Weiten unter dem Bett, die schimmernden Staubpartikel im Licht. Ich hätte auch traurig oder wütend sein können, aber ich habe mich entschieden, es nicht zu sein. Das ist der Raum zwischen Reiz und Reaktion.“



Miu: „Das ist wirklich beeindruckend, Suzy. Glaubst du, dass das auch Menschen helfen kann, wenn sie schwierige Zeiten durchmachen?“

Suzy: „Oh ja, das glaube ich. Jeder von uns hat die Macht, in sich selbst zu entscheiden, wie er auf das reagiert, was im Leben passiert. Ein anderes Mal wurde ich für eine Weile in einer dunklen Schublade vergessen. Es war einsam und still. Aber anstatt mich alleine zu fühlen, habe ich beschlossen, diese Zeit zu nutzen, um nachzudenken und mich zu erholen. Und als ich wieder herausgeholt wurde, fühlte ich mich stärker und bereit, wieder da zu sein, wo ich gebraucht wurde.“

Miu: „Das ist eine sehr weise Haltung, Suzy. Gibt es noch etwas, was du den Lesern der Schülerzeitung mitgeben möchtest?“

Suzy: „Ja, kleine Eule. Ich möchte, dass jeder versteht, dass es nicht immer darauf ankommt, was uns passiert, sondern darauf, wie wir damit umgehen. Wir alle haben diese Freiheit in uns, den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu nutzen, um das Beste aus jeder Situation zu machen. Das Leben ist nicht immer einfach, aber wenn wir uns daran erinnern, dass wir die Macht haben, unsere Reaktionen zu wählen, dann können wir auch in schwierigen Zeiten unsere innere Ruhe bewahren.“

Miu: „Vielen Dank, Suzy. Das war ein tiefgründiges Gespräch. Ich hoffe, dass die Leser viel von deiner Weisheit lernen können.“

Suzy (lächelt warm): „Es war mir eine Freude, Miu. Danke, dass du mich interviewt hast.“

Und so verabschiedet sich die kleine Eule Miu von dem weisen, alten Stoffhund Suzy. Die Worte von Suzy hallen in Mius Gedanken nach, und sie fliegt davon mit einem neuen Verständnis dafür, was es bedeutet, frei zu sein – eine Freiheit, die in uns allen liegt, egal wie alt oder jung wir sind.

## Und eine weitere weise Eule stellt uns vor eine Mindf-OWL-ness-Herausforderung

von Megan @meganmylifeisahoot

### Mindf-OWL-ness Challenge

**M** *Meditation*

**I** *Intention*

**N** *Nature*

**D** *Deep Breaths*

**F** *Focus*

**O** *Openness*

**W** *Writing*

**L** *Letting Go*

**N** *Nurture*

**E** *Exercise*

**S** *Serenity*

**S** *Simply Being*



Hosted by  
@meganmylifeisahoot

#PLUSHIEMINDFOWLNESSCHALLENGE