

INHALT

Ayurvedawissen	6
Ayurveda	8
Das Wissen vom Leben	
Ayurveda und die Entstehung von Krankheiten	20
Die sechs Phasen	
Dein Dosha-Disbalancen-Test	24
Erfahre deine Vikriti	
Wie steht es um deine geistige Klarheit?	36
Die mentalen Gunas: Sattva, Rajas und Tamas	
 Tschüss, Disbalance!	 46
Dinacharya	48
Ayurvedische Tagesroutinen	
Massagerituale	62
Dein Körper ist dein Tempel	
Ritucharya	68
Mit Ayurveda fit und gesund durchs Jahr	
Routinen für den Geist	72
So reinigst du dich mental	
 Die ayurvedische Ernährung	 86
Die 8 Faktoren der Nahrung	88
So kannst du dich über deine Ernährung ausbalancieren	
Die Geschmacksrichtungen im Ayurveda	94
Rasa und seine Wirkweisen	

Die 5 Prinzipien von Lebensmitteln	104
... und ihre Wirkkraft auf den Körper	
Meine Ernährungstipps	110
Abgestimmt auf deine Konstitution	
 Dein Ayurveda-Programm	 126
Deine Ayurveda-Krafttools	128
... bei Ängsten und Stress	
Dein Sattva-Flow	132
... für mehr Klarheit im Geist	
Deine Kitchari-Resetkur	136
... zur Reinigung und Entschlackung	
Calm your Vata	142
Deine Yogapraxis für das Vata-Dosha	
Cool your Pitta	148
Deine Yogapraxis für das Pitta-Dosha	
Balance your Kapha	152
Deine Yogapraxis für das Kapha-Dosha	
SOS-Tipps	156
... bei Erkältungen	
 Service	
Über die Autorin	163
Bücher und Links	164
Sach- und Rezeptregister	165
Impressum	168