

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 |