

INHALT

MIND YOUR AGE	6
1 Land der tausend Hügel.....	7
2 Reflexionen am See.....	22
3 Am Fuße des Vulkans	42
TREAT YOUR BODY	56
4 Leben ist Veränderung.....	57
5 Das grüne Sofa	70
6 Im Zitronengarten	83
TELL YOUR SOUL	100
7 Bei den Shaolin	101
8 Der mittlere Weg.....	116
9 Körper trifft Seele.....	130
FIND YOUR WAY	146
10 Der Rat der Älteren.....	147
11 In unserer Natur.....	165
12 Alles wird gut.....	182
Anhang.....	194
1 Literaturliste	195
2 Bildnachweis	197