

Inhalt

Einführung	1
Achtsamkeit	5
Schützt Achtsamkeit vor Erschöpfung?	6
Im Moment verweilen	7
„Verweile doch, Du bist so schön“	9
 Ganzheit	 13
Weltfürsorge betreiben	13
Heilige, zeitlose Momente	14
 Körperliche Alterungsprozesse	 17
Kulturentwicklung.....	18
Ein nachhaltig gestaltetes Leben.....	20
Ritter Rost oder die Kraft der Antioxidanzen	22
Glykämischer Index und Glyx-Kost.....	24
Vollwert-Ernährung.....	26
Obst und Gemüse	28
Die Macht der Telomere – Teilen und überleben	29
Altern als Summe entzündlicher Prozesse.....	32
Stress, Achtsamkeit und Entzündungen	34
Sonne, Vitamin D und Glück.....	35
Weniger ist mehr	36
Achtsamkeitsmeditation.....	39
<i>Übung: Atemfokussierung</i>	40
Body Scan – Die Reise durch den Körper	42
<i>Übung: Die Reise durch den Körper</i>	43

Entscheidungen für ein gesundes und achtsames Leben im Alter.....	50
--	----

Emotional-geistige Dimension..... 59

Ruhe und Gelassenheit	60
<i>Übung: Sitzen in Stille mit Gedanken und Gefühlen</i>	62
AutorIn unseres Lebens werden	64
Ruhe, Vertrauen und Offenheit.....	65
<i>Übung: Der innere Hochsitz</i>	66
Der frische Blick.....	68
Weisheit, Selbsterkenntnis und Mitgefühl	69
<i>Übung: Mitgefühl mit mir selbst</i>	71
Lebenslanges Veränderungspotenzial	72

Die soziale Dimension 77

Soziale Anerkennung, Kompetenz und Bildung.....	78
<i>Übung: Beziehungen gestalten</i>	79
Soziale Integration	81
Mensch sein heißt in Beziehung sein	83
Authentische Beziehungen pflegen.....	86
<i>Übung: Einander Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken</i>	87
Einander leibhaftig spüren	88
Mitgefühl und liebende Güte	89
<i>Übung: Metta-Meditation</i>	90
Vergeben	91
<i>Übung: Meditation zum Verzeihen</i>	92

Die räumliche Lebenswelt	97
Leben und Wohnen.....	98
<i>Übung: Wie möchte ich wohnen?</i>	101
 Ökologie und Natur.....	105
Natur erleben als Gesundheitsressource	106
Verantwortung für die Natur.....	109
 Transpersonale-integrale Einheit.....	115
<i>Übung: Der weite Blick</i>	115
Im Augenblick sein.....	118
Drei Bewusstseinszustände.....	120
Im Moment verweilen	122
Engagierte Spiritualität	122
 Lebenspflege aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin.....	125
Gesundes Älterwerden aus Sicht des Ayurveda.....	135
 Der Autor/Die Autorin	140