

Inhalt

6 Einführung

Teil 1

10	Ayurveda – das Wissen vom langen Leben
14	Die ayurvedische Konstitutionslehre und Typenbestimmung
30	Mit Ayurveda Ihre Partnerschaft glücklich gestalten
36	Die weibliche Natur in neuem Licht betrachten

Teil 2

46	Ernährung, Schlaf und Sexualität – die drei Säulen des Lebens
48	Gesunde Ernährung für Körper, Geist und Seele
65	Regeneration und Verjüngung durch einen guten Schlaf
68	Sexualität und Sinnlichkeit

Teil 3

78	Svastha – ganzheitliche Gesundheit aus eigener Kraft
81	Den weiblichen Rhythmus in sich spüren
88	Menstruation und Menstruationsbeschwerden
96	In der Schwangerschaft mit der Schöpfung verschmelzen
106	Die Wechseljahre als Offenbarung zur weiblichen Vollendung

Teil 4

118	Saundaria – innere und äußere Schönheit mit Ayurveda
122	Schöne Haut als Spiegel der Persönlichkeit
130	Das ganzheitliche Ayurveda-Kosmetikkonzept für die Haut
138	Praktische Empfehlungen bei Hautbeschwerden
144	Ayurvedische Haarpflege
148	Baden in einem Meer von warmem Öl
157	Effektive Gewichtsreduktion mit Ayurveda

Anhang

170	Glossar
171	Literatur
172	Adressen
173	Über die Autorin
174	Bildnachweis