

# Inhalt

Vorwort	04	YOGA	31
Einleitung	08	Ein Weg zu mehr Klarheit, Bewusstheit, Glück und Freiheit	32
Detox – Lifestyle, Unsinn oder gesunde Maßnahme?	11	Hatha-Yoga – der Yoga der Energie	32
AYURVEDA	17	Kośa – das Konzept der fünf Hülle	34
Die fünf Elemente – die pañca mahābhūta	18	Detox im Sinne von Yoga	35
Die drei <i>doṣa</i> – die körperliche Konstitution	18	Śaṭkriyā – die Reinigungsübungen des Hatha-Yoga	35
Die drei <i>guṇa</i> – die Grundeigenschaften	24	DETOX-YOGA	43
Agni – das Verdauungsfeuer	27	Körper, Geist und Seele entschlacken	44
Āma – giftige Verdauungsrückstände	27	Vom richtigen Zeitpunkt	45
Mala – die Abfallprodukte	28		
Detox im Sinne von Ayurveda	28		
Ayurveda für vegane Menschen	30		

DETOX-MASSNAHMEN –	
fünf Schritte zu mehr	
Leichtigkeit, Vitalität	
und Lebensfreude	51
Schritt 1 –	
einen Gang runterschalten	52
Schritt 2 –	
tägliche Detox-Rituale einplanen	53
Schritt 3 –	
Ernährung	59
Schritt 4 –	
Bewegung und Atmung	65
Schritt 5 –	
Reflexion	74
.	
DIE ZEHNTÄGIGE	
DETOX-YOGA-KUR	75
Aufbau und Vorbereitung	76
Ablauf der zehntägigen	
Detox-Yoga-Kur	81

AYURVEDISCHE DETOX-REZEPTE	87
Tipps für die Praxis	92
<i>Bandha</i>	93
<i>Prāṇāyāma</i>	96
DETOK-YOGA	
FÜR DEN MORGEN	105
DETOK-YOGA FÜR DEN ABEND –	
RESTORATIVE YOGA	143
Bezugsquellen	154
Literatur	155
Dank	156
Die Autorin	157