

# Inhalt

Vorwort	04
Einleitung	08
Detox – Lifestyle, Unsinn oder gesunde Maßnahme?	11
AYURVEDA	17
Die fünf Elemente – die pañca mahābhūta	18
Die drei doṣa – die körperliche Konstitution	18
Die drei guṇa – die Grundeigenschaften	24
Agni – das Verdauungsfeuer	27
Āma – giftige Verdauungsrückstände	27
Mala – die Abfallprodukte	28
Detox im Sinne von Ayurveda	28
Ayurveda für vegane Menschen	30

YOGA	31
Ein Weg zu mehr Klarheit, Bewusstheit, Glück und Freiheit	32
Haṭha-Yoga – der Yoga der Energie	32
Kośa – das Konzept der fünf Hüllen	34
Detox im Sinne von Yoga	35
Ṣaṭkriyā – die Reinigungsübungen des Haṭha-Yoga	35
DETOX-YOGA	43
Körper, Geist und Seele entschlacken	44
Vom richtigen Zeitpunkt	45

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
---------------	----

Prāṇāyāma	96
-----------	----

DETOX-YOGA FÜR DEN MORGEN	105
------------------------------	-----

DETOX-YOGA FÜR DEN ABEND – RESTORATIVE YOGA	143
--	-----

Bezugsquellen	154
---------------	-----

Literatur	155
-----------	-----

Dank	156
------	-----

Die Autorin	157
-------------	-----