

4 • VORWORT

Liebe den Abend
**UND LIEBE
DICH SELBST**

8 • MAGIE DES FEIERABENDS

9 • STRESS LASS NACH ...

11 • SO REAGIEREN WIR
AUF STRESS

13 • DIE HÄUFIGSTEN
STRESSOREN

16 • ZWISCHEN SELBST-
KONTROLLE UND LOSLASSEN

20 • RITUAL VERSUS ROUTINE

26 • SO WICHTIG IST SCHLAF
FÜR DIE GESUNDHEIT

29 • JEDE INNERE UHR
TICKT ANDERS

Abendroutinen **UND** **ABENDRITUALE**

34

Die ersten Schritte

112

Teezeremonie

42 • SUPERKRAFT ATMEN

116 • AYURVEDISCHE REINIGUNG

52 • GANZHEITLICHES YIN YOGA

124 • DEIN TÄGLICHES JOURNALING

68 • INNERE RUHE DURCH MEDITATION

128

Schreibroutine

74

Abendmeditation

134 • DEIN 7-TAGE-PLAN

78 • FÜR SICH SELBST KOCHEN

142 • WENN MAL GAR NICHTS HILFT ...

84 • 5-MINUTEN-REZEPTE

90 • 15-MINUTEN-REZEPTE

98 • 30-MINUTEN-REZEPTE

106 • SÜSSE BETTHUPFERL

148

Yoga Nidra

**154 • SCHLUSSWORT &
EINE GÜTE-NACHT-GESCHICHTE**

156 • REGISTER & LITERATUR