

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 • JEDER INNERE UHR  
TICKT ANDERS**

# Abendroutinen UND ABENDRITUALE

34

*(Die ersten Schritte*

112

*Teazeremonie*

42 · SUPERKRAFT ATMEN

116 · AYURVEDISCHE REINIGUNG

52 · GANZHEITLICHES YIN YOGA

124 · DEIN TÄGLICHES JOURNALING

68 · INNERE RUHE DURCH MEDITATION

74

*Abendmeditation*

128

*Schreibroutine*

78 · FÜR SICH SELBST KOCHEN

134 · DEIN 7-TAGE-PLAN

84 · 5-MINUTEN-REZEpte

142 · WENN MAL GAR NICHTS HILFT ...

90 · 15-MINUTEN-REZEpte

148

98 · 30-MINUTEN-REZEpte

*Yoga Nidra*

106 · SÜSSE BETTHUPFERL

154 · SCHLUSSWORT &

EINE GÜTE-NACHT-GESCHICHTE

156 · REGISTER & LITERATUR