

6 Darf ich Sie etwas fragen?

8	STEP 1: DER RAUM DAZWISCHEN	38	STEP 3: IM AUGE DES ORKANS
9	Wo die Energie steckt	39	Unser Umgang mit Stress
12	Energie verstehen	39	Stress – eine Definition
12	Energie erhalten	41	Was passiert bei Stress im Körper?
14	Sonne und Lebensenergie	43	Was passiert bei Stress in der Psyche?
16	Ayurveda – altes Wissen in neuem Kleid	46	Was passiert bei chronischem Stress im Körper?
16	Enzyme	48	Was passiert bei chronischem Stress in der Psyche?
20	Detox-Programm zum Abbau von Ama	49	Am Ende steht das Burn-out
		51	Der Irrtum des Intellekts
22	STEP 2: ENERGIEWENDE	52	STEP 4: BALANCE
23	Energieräuber und Energiespender	53	Der persönliche Stresspegel
24	Gibt es eine Qualität der Energie?	53	Was ist Resilienz?
25	Qualitative Energie im Ayurveda	54	Das homöostatische Prinzip – die Ruhe der Mitte
26	Nützliche und schädliche Energie	56	Die Fähigkeit zur Selbstregulation
28	Qualitative Energie und Nahrung	57	Der ayurvedische Leitsatz: Das Gleichgewicht bewahren
30	Ihr Energy-Score	60	Die drei Doshas
33	Ojas – die Intelligenz in der Energie	61	Die Elemente und ihre Eigenschaften
		62	Die drei Dosha-Grundtypen: Vata, Pitta und Kapha
		63	Vata – Bewegung und Fluss
		65	Pitta – Stoffwechsel und Energie
		67	Kapha – Struktur und Festigkeit
		68	Die Dosha-Homöostase ganz praktisch
		70	Wie reagieren die Doshas bei Stress?
		71	Die Regulationssysteme stützen
		71	Was für ein Stresstyp sind Sie?

78	STEP 5: IM FLOW	134	STEP 6: YES – YOU CAN!
79	Flow – eine Definition	135	Satmya und Asatmya
81	Die zehn großen Energiespender	136	Akutprogramm und Langzeitplan
81	1. Licht	138	Energieprogramm für den Vata-Stressstyp
84	2. Luft	139	Das 14-Tage-Akutprogramm
88	3. Ruhe	143	Der Dreimonats-Energieplan
88	Schlaf	153	Energieprogramm für den Pitta-Stressstyp
93	Den Blick nach innen richten	153	Das 14-Tage-Akutprogramm
94	Meditation	158	Der Dreimonats-Energieplan
97	4. Ernährung	168	Energieprogramm für den Kapha-Stressstyp
98	Nahrungsstoffe im Detail	169	Das 14-Tage-Akutprogramm
101	Von Agni, Dhatus und Malas	173	Der Dreimonats-Energieplan
103	Individuelle Ernährung		
105	Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen		
106	5. Trinken	184	Darf ich Sie zum
108	6. Zeit und Chronohygiene		Schluss noch einmal
110	Chronohygiene		etwas fragen?
111	Die natürlichen Tageszyklen nutzen		
114	7. Bewegung	186	Danke
115	Bewegung ist Leben	187	Literatur
116	Der richtige Sport für jedes Dosha	188	Adressen und Bezugsquellen
119	8. Entgiftung	189	Register
120	Ama und die Srotas	192	Impressum
121	Den Körper reinigen		
124	Der Körper als Tempel		
126	9. Partner und Freunde		
127	Good Vibes		
129	Geben und Nehmen in Balance		
132	10. Sinn		