

6 Darf ich Sie etwas fragen?

8	STEP 1: DER RAUM DAZWISCHEN
9	Wo die Energie steckt
12	Energie verstehen
12	Energie erhalten
14	Sonne und Lebensenergie
16	Ayurveda – altes Wissen in neuem Kleid
16	Enzyme
20	Detox-Programm zum Abbau von Ama

22	STEP 2: ENERGIEWENDE
23	Energieräuber und Energiespender
24	Gibt es eine Qualität der Energie?
25	Qualitative Energie im Ayurveda
26	Nützliche und schädliche Energie
28	Qualitative Energie und Nahrung
30	Ihr Energy-Score
33	Ojas – die Intelligenz in der Energie

38	STEP 3: IM AUGES DES ORKANS
39	Unser Umgang mit Stress
39	Stress – eine Definition
41	Was passiert bei Stress im Körper?
43	Was passiert bei Stress in der Psyche?
46	Was passiert bei chronischem Stress im Körper?
48	Was passiert bei chronischem Stress in der Psyche?
49	Am Ende steht das Burn-out
51	Der Irrtum des Intellekts

52	STEP 4: BALANCE
53	Der persönliche Stresspegel
53	Was ist Resilienz?
54	Das homöostatische Prinzip – die Ruhe der Mitte
56	Die Fähigkeit zur Selbstregulation
57	Der ayurvedische Leitsatz: Das Gleichgewicht bewahren
60	Die drei Doshas
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

- 79 Flow – eine Definition
- 81 Die zehn großen Energiespender
 - 81 1. Licht
 - 84 2. Luft
 - 88 3. Ruhe
 - 88 Schlaf
 - 93 Den Blick nach innen richten
 - 94 Meditation
 - 97 4. Ernährung
 - 98 Nahrungsstoffe im Detail
 - 101 Von Agni, Dhatus und Malas
 - 103 Individuelle Ernährung
 - 105 Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen
 - 106 5. Trinken
 - 108 6. Zeit und Chronohygiene
 - 110 Chronohygiene
 - 111 Die natürlichen Tageszyklen nutzen
 - 114 7. Bewegung
 - 115 Bewegung ist Leben
 - 116 Der richtige Sport für jedes Dosha
 - 119 8. Entgiftung
 - 120 Ama und die Srotas
 - 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

134 STEP 6: YES – YOU CAN!

- 135 Satmya und Asatmya
- 136 Akutprogramm und Langzeitplan
- 138 Energieprogramm für den Vata-Stresstyp
 - 139 Das 14-Tage-Akutprogramm
 - 143 Der Dreimonats-Energieplan
- 153 Energieprogramm für den Pitta-Stresstyp
 - 153 Das 14-Tage-Akutprogramm
 - 158 Der Dreimonats-Energieplan
- 168 Energieprogramm für den Kapha-Stresstyp
 - 169 Das 14-Tage-Akutprogramm
 - 173 Der Dreimonats-Energieplan

184 Darf ich Sie zum
Schluss noch einmal
etwas fragen?

- 186 Danke
- 187 Literatur
- 188 Adressen und Bezugsquellen
- 189 Register
- 192 Impressum