

Inhalt

Vorwort von Balvinder Sidhu	9
Vorwort von Sascha Kriese.....	11

Einführung: Neue Energie für den Lebensalltag ... 17

Programm in zehn Stufen

Stufe 1: Die Haltung zum Leben 25

Beobachtungen aus Indien und Deutschland

Die Gegenwärtigkeit im indischen Alltag.....	27
Das Leben verlernt.....	28
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten	29
Der Mensch als Teil der Natur	30
Tiefer Glaube und Gelassenheit	31
Den eigenen Maßstab finden	33

Stufe 2: Prinzipien des Ayurveda 37

Die wichtigsten Grundlagen der indischen Heilkunst

Körper, Geist und Seele als Einheit	40
Der Mikrokosmos entspricht dem Makrokosmos	40
Alles ist miteinander verbunden.....	41
Das Prinzip der Eigenverantwortung.....	42
Alles, was wir brauchen, ist schon da!	43

Stufe 3: Die Verteilung der Lebensenergien 49

Vata, Pitta und Kapha

Das Tridosha-System	50
Der Vata-Typ.....	52
Der Pitta-Typ	53

Der Kapha-Typ..... 54

Welcher Dosha-Typ sind Sie?..... 55

Was bedeutet das für Ihre spezifische Stressanfälligkeit? 58

Stufe 4: Bewusstsein schaffen 63

Was wollen Sie ändern?

Eine genaue Bestandsaufnahme 64

Die Wunder-Frage..... 64

Fragebogen zur Selbsteinschätzung 70

Ihr Ziel-Energielevel 72

Stufe 5: Gesunde Ernährung 75

Unterstützung des »Verdauungsfeuers«

Nahrungsmittel 76

Sechs Geschmacksrichtungen 77

Verdauungsfeuer und Gewürze 77

Die wichtigsten ayurvedischen Gewürze 78

Wasser ist unser Treibstoff..... 81

Ayurvedische Tipps für eine gesunde Ernährung 82

Stufe 6: Reinigung des Körpers 85

Entgiftung und Entschlackung

Die Lungenreinigung – Kapalabhati..... 86

Die Zungenreinigung 88

Massage mit Rohseidenhandschuh..... 89

Stufe 7: Reinigung der Seele 93

Befreien Sie sich von Ballast!

Reinigen Sie Ihren Geist 94

Übung zur Reinigung der Seele 95

Übung zur Nacht..... 96

Stufe 8: Achtsamkeit im Alltag 99

Das beste Mittel gegen Stress und Erschöpfung	
Im Hier und Jetzt sein	100
Mit Geist und Seele bei einer Sache sein	100
Das wahre Selbst.....	100
Yoga und Meditation	102
Die Energiezentren unseres Körpers.....	103
Der Sonnengruß.....	109

Stufe 9: Die Energieprogramme 115

Individuelle Kraftquellen für die drei Doshas	
Ihr persönliches Energieprogramm	116
Entschlackungsprogramm.....	117
Was brauchen Sie für die Entschlackungstage?.....	118
Die Vorgehensweise.....	120
Die Rezepte für das Entschlackungsprogramm.....	125
Individuelles Programm für das Vata-Dosha.....	131
Individuelles Programm für das Pitta-Dosha	136
Individuelles Programm für das Kapha-Dosha.....	141

Stufe 10: Die Essenz des Ayurveda 147

Nimm Dir Zeit für das Wesentliche!	
---	--

Persönliche Danksagung	152
Zur Autorin	153
Literaturempfehlungen	154
Stichwortregister	156