

10 ALLGEMEIN

- 10 **Vorwort**
- 12 **Einleitung**
- 234 **Über die Autorin**
- 235 **Dank**
- 238 **Literatur**
- 238 **Bildnachweise**

18 PHYSISCHES YOGA

- 22 **Wieso wir alt werden**
- 26 **Wechseljahre, Menopause und Andropause**
- 30 **Die Wechseljahre der Frau**
- 38 **Die Wechseljahre des Mannes**
- 44 **Mehr oder weniger – wovon, wie viel und wie?**
- 48 **Stress – Feind Nummer eins**
- 56 **Schlaf – Schlüssel zu Entspannung und Wohlbefinden**
 - Wie wir über Nacht gesund und schön werden
- 58 **Was wir tun können, um besser zu schlafen**
- 62 **Körperliche Veränderungen und ihre Konsequenzen**
- 66 **Yoga, bis wir 100 werden**
 - Die Yogapraxis anpassen
- 70 **Welche Yogapraxis ist sinnvoll?**
- 72 **Yogapraxis bei unterschiedlichen Problematiken**
- 74 **Grundsätzliche Ausrichtung**
- 84 **Hilfsmittel**
- 90 **Umgang mit Schmerzen und körperlichen Problemen beim Yoga**
- 91 **Yogasequenzen**

120 ERNÄHRUNG

- 122 **Yoga von innen und für den Planeten**
- 124 **Unsere Nahrung**
 - Wir brauchen mehr als Essen
- 126 Tierhaltung und unsere Verantwortung
- 130 **Unser Energiehaushalt und unsere Bedürfnisse**
 - Der Stoffwechsel
- 132 Gesundheit versus Genuss?
- 134 Ernährungsgewohnheiten
- 136 **Ernährungskonzepte – eine Auswahl**
 - 136 Vegetarisch
 - 140 Vegan
 - 142 Basisch
 - 144 Paläo
 - 148 Keto
 - 150 Ayurveda
- 154 **Fasten – 16/8 – Säfte**
- 156 **Nahrungsergänzung**
- 160 **Die einzig richtige Ernährungsweise**
- 162 **Altersgerechte Lebensweise**
- 164 **Nachhaltiger Konsum von Nahrungsmitteln**
- 166 **Rituale im Alltag, die das Älterwerden leichter machen**

170 MENTALES YOGA

- 172 **Wer bin ich?**
- 176 **Älterwerden in der Gesellschaft – Mentorship**
- 180 **Problematische Themen beim Älterwerden und ein guter Umgang damit**
 - Mentale Probleme
- 182 Träume aufgeben – zurückblicken
- 186 Was tun, wenn es körperlich bergab geht?
- 188 Wie mit Krankheit bei anderen oder mit Verlust umgehen?
- 192 Wie mit der Tatsache umgehen, dass die eigene Zeit abläuft?
- 196 Was tun, wenn es mental bergab geht?
- 197 Themen klären – Frieden schließen – loslassen
- 202 **Mentale Stabilität: Welche Mittel können wir nutzen?**
- 204 Timeline-Meditation
- 206 Mitgefühlspraxis
- 208 Pro-Age-Meditation
- 210 Tägliche Meditationspraxis
- 212 Atemmeditation
- 214 Vergebensübung
- 216 **Was wollen wir hinterlassen?**
- 218 Leben nach dem Lustprinzip
- 222 **Erleuchtung leicht gemacht: Das Yogasutra des Patanjali**
- 223 Yamas – Ethik im Umgang mit anderen
- 225 Niyamas – Ethik im Umgang mit uns selbst
- 230 **Das Ende ist der Anfang**