

INHALT

Ayurveda kann jeder!

INTERVIEW: MEIN WEG ZUM AYURVEDA 8

Gesundheitsgeheimnisse des Ayurveda

GANZHEITLICH HEILEN 18

INTERVIEW: AYURVEDA, ABER EUROPÄISCH 22

DIE BAUSTEINE DES LEBENS 28

VERDAUUNG UND ENTGIFTUNG 36

● 10 GRUNDREGELN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG 43

INTERVIEW: DIE HEILKRAFT DES AYURVEDA 46

Deine Detoxwoche für Körper, Geist und Seele

GANZHEITLICH ENTGIFTEN UND NEUE ENERGIE AUFTANKEN 56

● DIE AYURVEDA-VORRATSKAMMER 63

TAG 1 64

FINDE DEINE MOTIVATION 66

YOGAÜBUNGEN FÜR DEN ERSTEN TAG 67

REZEpte FÜR DEN ERSTEN TAG 70

ABENDRITUAL 76

TAG 2 78

SCHENKE DIR SELBST WOHLWOLLEN 80

YOGAÜBUNGEN FÜR DEN ZWEITEN TAG 81

REZEpte FÜR DEN ZWEITEN TAG 84

ABENDRITUAL 90

TAG 3 92

- DER REINIGUNGSTAG – DAS ZENTRUM DER DETOXWOCHE 94
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN DRITTEN TAG 97
REZEpte FÜR DEN DRITTEN TAG 100
ABENDRITUAL 104

TAG 4 106

- INNEREN FRIEDEN SCHLIESSEN 108
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN VIERTEN TAG 109
REZEpte FÜR DEN VIERTEN TAG 112
ABENDRITUAL 118

TAG 5 120

- SCHAFFE KLARHEIT IM AUSSEN 122
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN FÜNFTEN TAG 123
REZEpte FÜR DEN FÜNFTEN TAG 126
ABENDRITUAL 132

TAG 6 134

- VERTRAUE AUF DEINE INTUITION 136
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN SECHSTEN TAG 137
REZEpte FÜR DEN SECHSTEN TAG 140
ABENDRITUAL 146

TAG 7 148

- UND WIE GEHT ES WEITER? 150
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN SIEBENTEN TAG 151
REZEpte FÜR DEN SIEBENTEN TAG 154
ABENDRITUAL 160

- DIE KLEINE NOTFALLAPOTHEKE FÜR DIE DETOXWOCHE 162

Der Weg zu einem neuen, gesunden Lifestyle

- NEUE GEWOHNHEITEN SCHAFFEN 166

- WEITERE REZEpte 172

- INTERVIEW: AYURVEDA IM ALLTAG 192
DIE FÜNF TIBETER 198

- REGISTER 200
BÜCHER UND ADRESSEN 202
IMPRESSION 204