

# 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  
SCHAFTE 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 SIEBTEN TAG 151  
REZEPTE FÜR DEN SIEBTEN 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  
IMPRESSUM 204