

INHALT

FACE SCAN UND MIND LIFTING

7

WAS SIE ERWARTET

31

POSITIV GEDACHT SIND SIE JUNG

57

DANKBARKEIT UND DEMUT

71

MEDITATION, GEBET, SPIRITUALITÄT

85

ANGST

101

IN HARMONIE MIT ANDEREN LEBEN

117

LEBEN IN SICHERHEIT

133

LEBEN IM EINKLANG MIT SICH SELBST

145

DAS RICHTIGE MASS

163

**WER UNS JUNG HÄLT ODER ALT
AUSSEHEN LÄSST**

175

**DER PARASYMPATHIKUS UND DIE
KRAFT DER GEDANKEN**

187

**DIE BEDEUTUNG DES SCHLAFS
BEIM ANTI-AGING**

207

MENTALES ANTI-AGING

229

FOOD FOR MIND AND MOOD

263

**LEBENSMITTEL GEGEN DIE
SILENT INFLAMMATION**

283