

INHALT

DIE SEHNSUCHT NACH RÜCKZUG	5	Die Definition von Gesundheit	43
DEINE AUSZEIT	9	Schönheit und Ausstrahlung	44
WARUM EINE AUSZEIT VOM ALLTAG?	10	KÖRPERGEWEBE UND GESUNDHEIT	46
Was bedeutet Retreat?	10	Die sieben Dhatus und ihre Funktion	47
Jeder Moment ist ein Retreat-Moment!	11	UNSER VERDAUUNGSFEUER »AGNI«	50
Die Küche als Retreat-Ort	11	Malas – unsere natürlichen Abfallprodukte	50
Was passiert in einer Retreat-Woche?	12	EXTRA: 10 GOLDENE TIPPS FÜR EIN	
Retreat-Benefits für Körper, Geist und Seele	12	GUT FUNKTIONIERENDES AGNI	51
		Ama – unverdaute Nahrungskomplexe	52
DU WIRST, WAS DU VERDAUST	17	EXTRA: WARMES WASSER	53
KOCHEN IST EIN GESCHENK	18	DIE DOSHAS	54
Die Magie der inneren Haltung	18	Vata	55
Von innen nach außen –		Pitta	55
Du wirst, was du verdaust	19	Kapha	55
Happy Brainfood – der Einfluss von		Drei wichtige Energien: Prana,	
Nahrung auf Körper und Psyche	21	Tejas und Ojas	56
Blue Zones	22	ERNÄHRUNG IM AYURVEDA	58
Achtsam kochen und essen	24	RHYTHMEN, ROUTINEN	
Unser Gehirn	25	UND RITUALE	60
Glücksbote Tryptophan	26	Der große Schatz der Rituale	60
Nahrungsmittelsynergien für mehr Vitalität,		und der Ordnungstherapie	60
Ausgeglichenheit und Strahlkraft	28	Der Tagesrhythmus nach Ayurveda	61
7 TAGE – BUNT UND GESUND	34	Die sechs Phasen	62
Mehr Farben auf dem Teller –		9 Tipps für Routinen im Alltag	63
Iss den Regenbogen	34	Die Vorteile einer ayurvedischen	
Wirkung von farbigen Lebensmitteln		Lebensweise	65
im Ayurveda	35		
Die Chakren	36	VORBEREITUNG AUF	
Wie die Chakren wirken	37	DEINE RETREAT-WOCHEN	67
AYURVEDA – DAS WISSEN		DIE RETREAT-AUSSTATTUNG	68
VOM LEBEN	41	Deine Vorbereitung auf das Retreat	68
MEHR GESUNDHEIT UND		Die richtige Atmosphäre	71
AUSSTRAHLUNG	42	Kleine Retreat-Motivatoren	72

TAG NULL – DEIN		ROTE REZEPTE	122
VORBEREITUNGSTAG	74	ORANGE REZEPTE	128
Deine Einkaufsliste	74	GELBE REZEPTE	133
EXTRA: REZEPTE AUF VORRAT	76	GRÜNE REZEPTE	138
EXTRA: ENERGIESCHUB TO GO	78	INDIGOFARBENE REZEPTE	144
EXTRA: RETREAT-GEWÜRZ- MISCHUNGEN	79	WEISSE REZEPTE	150
EXTRA: DRESSINGS & SAUCEN AUF VORRAT	80	BEAUTYPRODUKTE AUS DER KÜCHE	158
DEINE RETREAT-WOCHE	83	Pflege für deine Haut	158
RETREAT-WOCHE TAG 1	84	Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Ghee	159
RETREAT-WOCHE TAG 2	86	Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Kokosöl	163
RETREAT-WOCHE TAG 3	88	Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Kurkuma	163
RETREAT-WOCHE TAG 4	90	Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Granatapfel	163
RETREAT-WOCHE TAG 5	92	Basilikummaske für glatte und belebte Haut	164
RETREAT-WOCHE TAG 6	94	Leberwickel	164
RETREAT-WOCHE TAG 7	96	Badezusätze	165
REZEPTE & ÜBUNGEN AUS DER KÜCHE	99	ÜBUNGEN AUS DER KÜCHE	166
EXTRA: RETREAT-REZEPTE	100	Yoga-Asanas	167
FRÜHSTÜCKSVARIANTEN	102	Tägliche Kitchen-Retreat-Übungen	168
BASIS-ENTLASTUNGS- MINESTRONE	106	Pranayama	174
DIE SOUWL	108	AUSBLICK	179
Suppe einkochen im Backofen	108	WIE GEHT ES WEITER?	180
EXTRA: SOUWL-TOPPINGS	116	Bleib motiviert!	181
		Was uns im Alltag hilft	182
		EXTRA: DEINE SELBSTLIEBE- RITUALE	183