

# INHALT

DIE SEHNSUCHT NACH RÜCKZUG	5	Die Definition von Gesundheit	43
		Schönheit und Ausstrahlung	44
DEINE AUSZEIT	9	KÖRPERGEWEBE UND GESUNDHEIT	46
WARUM EINE AUSZEIT VOM ALLTAG?	10	Die sieben Dhatus und ihre Funktion	47
Was bedeutet Retreat?	10	UNSER VERDAUUNGSFEUER »AGNI«	50
Jeder Moment ist ein Retreat-Moment!	11	Malas – unsere natürlichen Abfallprodukte	50
Die Küche als Retreat-Ort	11	EXTRA: 10 GOLDENE TIPPS FÜR EIN	
Was passiert in einer Retreat-Woche?	12	GUT FUNKTIONIERENDES AGNI	51
Retreat-Benefits für Körper, Geist und Seele	12	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	
Nahrungsmittelsynergien für mehr Vitalität,	28	und der Ordnungstherapie	60
Ausgeglichenheit und Strahlkraft		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	VORBEREITUNG AUF	
Die Chakren	36	DEINE RETREAT-WOCHE	67
Wie die Chakren wirken	37	DIE RETREAT-AUSSTATTUNG	68
AYURVEDA – DAS WISSEN		Deine Vorbereitung auf das Retreat	68
VOM LEBEN	41	Die richtige Atmosphäre	71
MEHR GESUNDHEIT UND		Kleine Retreat-Motivatoren	72
AUSSTRahlUNG	42		

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