

INHALT

| | |
|--|----|
| Weisheit des Lebens | 1 |
| Auf den Spuren des Ayurveda – eine uralte Tradition | 3 |
| <i>Die Wurzeln des Ayurveda</i> | 3 |
| <i>Der westliche Leib-Seele-Dualismus</i> | 7 |
| Ayurvedische Grundlagen | 11 |
| <i>Die Lehre der Doshas</i> | 11 |
| <i>Agni</i> | 31 |
| <i>Dhatus</i> | 35 |
| <i>Malas</i> | 38 |
| <i>Die Lebensphasen unter den Aspekten der Dosha-Lehre</i> | 41 |
| Nahrung für Körper, Geist & Seele | 44 |
| <i>Die Geschmacksrichtungen</i> | 44 |
| <i>Grundlegende ayurvedische Prinzipien</i> | 51 |
| <i>Dosha-gerechte Ernährung</i> | 56 |
| Dosha-Störungen & Ungleichgewicht | 69 |
| <i>Anzeichen für Dosha-Störungen</i> | 69 |
| <i>Krankheiten & Beschwerden</i> | 73 |
| <i>Die Doshas balancieren</i> | 75 |

| | |
|--|------------|
| Die Kraft des Geistes | 81 |
| <i>Den Geist zentrieren</i> | 81 |
| <i>Der Atem</i> | 91 |
| <i>Meditation</i> | 98 |
| <i>Vata-erhöhende Einflüsse minimieren</i> | 105 |
| Das Yoga-Manual | 108 |
| <i>Die Asanas</i> | 108 |
| <i>Pranayama</i> | 135 |
| <i>Sonnengruss</i> | 142 |
| <i>Yoga-Morgenroutine</i> | 145 |
| Ein Leben im Einklang | 149 |
| <i>Die Jahreszeiten im Ayurveda</i> | 149 |
| <i>Der Tag & seine Energien</i> | 151 |
| <i>Ayurvedische Routinen</i> | 157 |
| Ayurvedische Küche | 163 |
| <i>Einkaufsliste</i> | 163 |
| <i>Gewürze</i> | 165 |
| <i>Meal-Planner</i> | 169 |
| <i>Dosha-gerechte Rezeptauswahl</i> | 170 |
| Bonus: Der 21-Tage-Ayurveda-Reset | 171 |
| Der Weg zu einem gesundem Leben | 175 |
| Glossar | 176 |