

# 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 &amp; 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 &amp; 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 Rezeptausswahl</i>	170
Bonus: Der 21-Tage-Ayurveda-Reset	171
Der Weg zu einem gesunden Leben	175
Glossar	176