

Inhalt

Einführung **9**

- 1 *Grundlagen des Ayurveda* **13**
- 2 *Bestimmung der Eigenkonstitution – das Prakriti* **48**
- 3 *Das Morgenprogramm* **70**
- 4 *Am Arbeitsplatz* **92**
- 5 *Das Abendprogramm* **98**
- 6 *Das Wochenprogramm* **103**
- 7 *Das Monatsprogramm* **112**
- 8 *Das halbjährliche Reinigungsprogramm* **119**
- 9 *Heilmaßnahmen, Arzneien und Rasayanas* **157**
- 10 *Weitere Aspekte der Ayurveda-Lebensführung* **196**

Dank **231**

Adressen **233**

Register **236**