



Inhalt

Titel Yoga für Späteinsteiger

8 Auf die Stühle, fertig, los!

Es muss nicht immer Matte sein! Wir zeigen Übungen, die Sie bequem auf einem Stuhl machen können

14 Stylish Yogamode für den Alltag

Gesundheit & Naturheilkunde

16 Fitness für die Knochen

Alles über Osteoporose-Vorbeugung

20 Hoffnung auf Heilung

An der animata Charité in Eutin lebt man die Vision einer Heilarbeit, die alle Bereiche der Ganzheitsmedizin umfasst

24 Training für die Faszien

Übungen aus dem Yin-Yoga zur Straffung des Bindegewebes

26 Edelsteinmedizin

Schutzengel aus dem Reich der Mineralien

28 Lebendiges Wasser

Wie sich die unterschiedlichsten Informationen darin spiegeln

30 Move your Body

Movement unknown heißt ein neues Körpertraining. Eine spannende Selbsterfahrung, die zufrieden macht und Selbstvertrauen schenkt

Schönheit & Wohlbefinden

36 Klosterkosmetik

Heilende Hautpflege mit Cremes aus alten Klosterrezepturen



Psychologie & Lebenshilfe

- 42 **Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen**
Neuanfang – Wie Sie Stolpersteine zu Sprungbretter in ein neues Glück machen
- 46 **Alarmstufe Rot**
Die besten zehn Tipps zur Vermeidung von Panikattacken
- 50 **Neue Serie**
So werden Sie Ihr eigener Energie-Coach
Ein Kurs mit Christian Möritz.
Teil 1: Innerer Halt in turbulenten Zeiten

Geist & Bewusstsein

- 56 **Vertraue auf dein Herz!**
Übungen, die dabei helfen,
in Kontakt mit der inneren
Stimme zu kommen

- 60 **Ort der Stille**
Das Gut Saunstorf
in Mecklenburg-Vorpommern –
eine Stätte der inneren Einkehr,
in der man seine Mitte wieder
neu finden kann

Rubriken

- 3 Editorial
6 Heute schon bewusst gelebt?
7 Wissen
34 Marktplatz
54 Himmlische Konstellationen
55 BuchTipps
63 Kleinanzeigen
64 Events
66 Vorschau/Impressum



16 Seiten Dossier
Heile dich selbst