



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 Stylische 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 Sprungbrettern 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**