

Die Kraft der Zuersicht

Worauf wir heute noch vertrauen können
Mit Meditations-CD

34



Gesund & fit durch den Winter
16

Achtsamkeitsübungen für jeden Tag
Ganz im Jetzt sein
54

KOPF ODER BAUCH?

Auf wen wir bei Entscheidungen hören sollten

44



UMARME DEINE VERLETZLICHKEIT

50



ANTI-BURNOUT-YOGA

Fünf Übungen für mehr Gelassenheit

8



ESSEN GEGEN Depressionen

60



INHALT

GESUND BLEIBEN

- 8 **Yoga gegen Burnout**
Fünf einfache Übungen für mehr Gelassenheit im Alltag
- 16 **Gesund & fit durch den Winter**
Mit Homöopathie gegen Erkältungen
- 20 **Dufter Stimmung**
Ätherische Öle hellen den Geist auf
- 26 **Wenn sich die Seele zurückzieht**
Ein neuer Ansatz zum Verständnis von Demenzkranken, der Pflegenden hilft

TITEL: DIE KRAFT DER ZUVERSICHT

- 34 **Was wir von Optimisten lernen können**
Wie wir uns unsere Zuversicht bewahren – Mit Übungen
- 40 **„An Gott zu glauben, ist nicht naiv“**
Die Theologin Margot Käßmann über das, was uns in unruhigen Zeiten Halt geben kann

ERFÜLLT LEBEN

- 42 **Lebe deinen Beat!**
Martin Klapheck über das pralle Leben
- 44 **Kopf oder Bauch?**
Wie wir am besten Entscheidungen treffen
- 48 **Die Sehnsucht nach dem Selbst**
Unser ganzes Potenzial leben

ACHTSAM SEIN

- 50 **Umarme deine Verletzlichkeit**
Warum eine Schwäche in Wahrheit eine Stärke ist
- 54 **Ganz im Jetzt sein**
Achtsamkeitsübungen für jeden Tag
- 57 **SERIE: Die sieben Chakras**
Das Wurzelchakra – wie wir es stärken

BEWUSSTER ESSEN

- 60 **Happy Eating**
Wie wir uns mit der richtigen Ernährung vor einer Depression schützen können
- 68 **Vegane Minutengerichte**
Pflanzliche Alternativen zu Milkschokolade, Sahne und Fleisch

70 Gesunde Weihnachtsbäckerei

- Mit einem Püree aus Trockenpflaumen spart man reichlich Fett und Zucker
- 74 **Magische Heilsuppen**
Der Ernährungstrend: heiße Suppen

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Heute schon bewusst gelebt?
- 7 Wissen
- 32 Shoppen
- 93 Kleinanzeigen
- 94 Dabeisein
- 96 Himmlische Konstellationen
- 98 Vorschau/Impressum



14 Seiten neue Bücher
79