

Titel



# INHALT

## TITEL: MIT DEM YOGA-FLOW DURCH DEN SOMMER

8 Wie wäre es, wenn Sie jetzt Ihre Yogamatte statt zu Hause einmal im Park ausrollen und dort die Asanas ausprobieren. Wir stellen drei Yoga-Flows vor, mit denen Sie auch im Sommer fit bleiben

## GESUND BLEIBEN

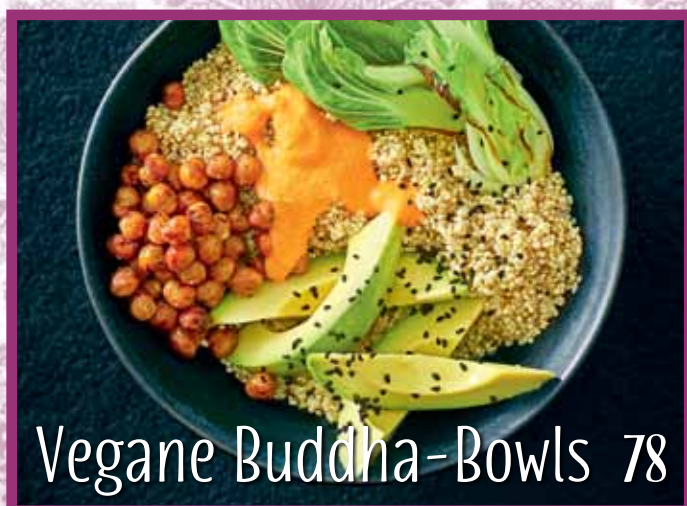
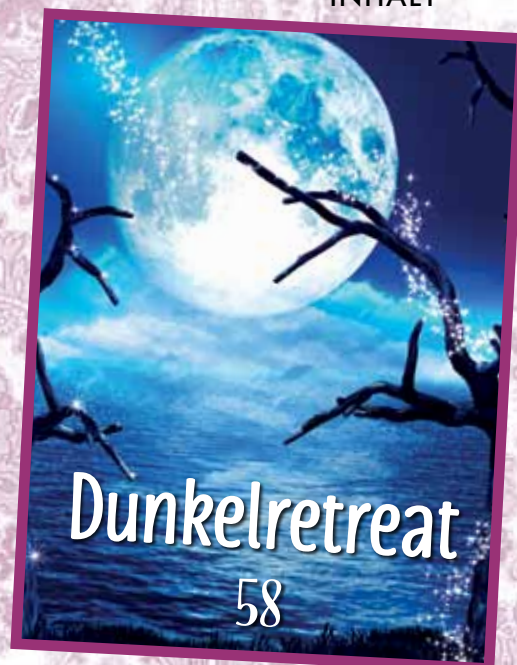
16 **Wenn die Schilddrüse stresst**  
Nervosität, Herzklopfen, Atemnot? Eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann der Auslöser sein

## DOSSIER: THERAPIER DICH SELBST

- 24 **Wie die Seele den Körper heilt**
- 28 **Die 4 Säulen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte**
- 30 **Die 8 Prinzipien der Gesundheit**
- 32 **Dieser Schmerz ist nicht meiner**
- 34 **Krebs ist heilbar** Interview mit dem Arzt und Psychotherapeuten Lutz Wesel

## ERFÜLLT LEBEN

- 40 **Entdecke den Lebenskünstler in dir**  
Wie wir aus Allem, was das Leben uns bietet, das Beste machen
- 46 **Atme dich glücklich**  
Die Magie der Herzatmung



**ACHTSAM SEIN**

- 50 **Weißt du, dass die Bäume reden**  
Pierre Stutz und seine Baum-Gedichte
- 54 **Heilender Wald**
- 58 **Dunkelretreat** Ein Aufenthalt im Dunkeln hilft, in die eigene Mitte zu finden
- 60 **Stay natural – Don't get digital!**  
Wie wir natürliche Wesen in einer künstlichen Welt bleiben können
- 62 **SERIE: Die sieben Chakras**  
Das Herzchakra

**BEWUSSTER ESSEN**

- 72 **Multitalent für die Küche: Avocado-Öl**
- 76 **Die 8 Regeln der Metabolic Balance Ernährung**

**78 Buddha-Bowls**

Eine bunte Schüssel, vollgepackt mit herrlichen Zutaten, die gesund sind und richtig satt machen

**RUBRIKEN**

- 3 Editorial
- 6 Heute schon bewusst gelebt?
- 7 Wissen
- 38 Shoppen
- 82 Himmlische Konstellationen
- 96 Dabeisein
- 97 Kleinanzeigen
- 98 Vorschau/Impressum



**EXTRA: MEIN BUCH MAGAZIN**

83