21 Gramm
Auf der Suche nach der Seele
78

EXTRA: Das große Bücher-Journal zu Weihnachten ab Seite 43

Inhalt

Gesundheit & Naturheilkunde

16 **Darm mit Charme**
Was bei Verdauungs- und Darmproblemen wirklich hilft. Experten geben Auskunft

22 **Sanfte Mittel gegen Erkältungen**

24 **Tibetische Heilweisen**
Die wichtigsten Diagnose- und Therapieverfahren und was sie bei Kopfschmerzen ausrichten können

28 **Aromatherapie**
Zehn Rezepte für die häufigsten Alltagsbeschwerden

31 **Vegetarische Weihnacht**
Unser 3-Gänge-Menü zeigt, wie Sie auch ohne Fisch und Fleisch festlich speisen können

Titel

8 **Ankommen**
Wie wir zu mehr innerer Gelassenheit finden können, das lehrt uns der Buddhismus. Lassen Sie sich einfach mal darauf ein!

Schönheit & Wohlbefinden

36 **Sanfte Hautpflege aus dem Bienenreich**
Bienenwachs, Gelee-Royale und Honig

Bücher-Journal

43 Die besten Bücher zu Weihnachten aus über 30 Verlagen: Wir sprechen mit der Schauspielerin Dennenesch Zoudé über ihr Buch „Heute bin ich gut zu mir" und ihre Erfahrungen mit Ayurveda-Kuren und den Weg der Achtsamkeit und mit Susanna-Sitari Rescio über den richtigen Sex und das Geheimnis einer glücklichen Beziehung

Psychologie & Lebenshilfe

60 **Väter & Töchter**
Warum die Qualität dieser Beziehung für das Leben einer Frau so entscheidend ist

64 **Wandern & Kontemplation**
Ein Urlaub im Kloster ist mehr als Stille und Einkehr. Man kann dabei auch die Natur erleben und schätzen lernen

68 **Zeit für Gefühle**
Was es alles braucht, um sich geborgen zu wissen

70 **Die drei Geheimnisse des Chanten**
Ein Weg, um sich mit allem zu verbinden

Geist & Bewusstsein

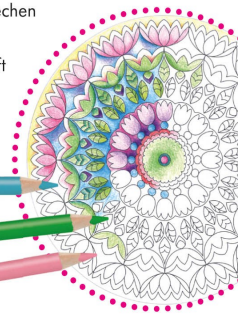
72 **Ich sehe was, was du nicht siehst**
Kann Hellsehen trainiert werden oder sind nur bestimmte Menschen dafür auserwählt? Wir wollen es genau wissen

76 **Gespräche mit Toten**
Alex Hurschler hat eine besondere Gabe: Er kann mit seinem verstorbenen Großvater sprechen

78 **Auf der Suche nach der Seele**
Was die moderne Neurowissenschaft dazu zu sagen hat

Rubriken

3 Editorial
6 Forum
7 Wissen
34 Events
40 Marktplatz
42 Himmlische Konstellationen
80 Heute schon bewusst gelebt?
81 Kleinanzeigen
82 Vorschau
82 Impressum



MIT POSTER
Zendalas: Beim Ausmalen zur eigenen Mitte finden