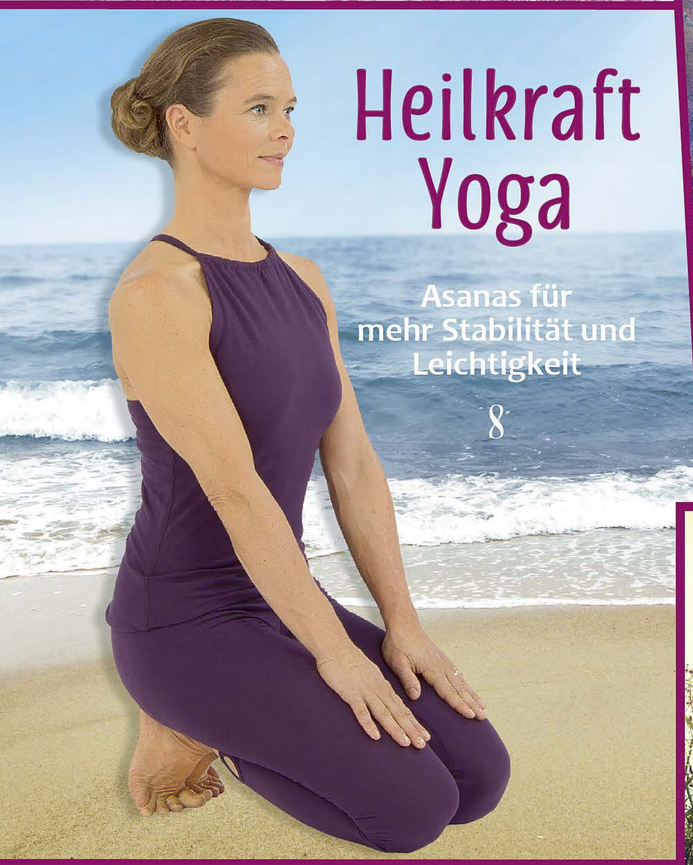


Heilkraft Yoga

Asanas für mehr Stabilität und Leichtigkeit

8

DENKEN MACHT GLÜCKLICH!

WIE EIN GUTES LEBEN GELINGT 38

1000 MAL PROBIERT ...

Warum wir uns mit Veränderungen so schwer tun und wie es leichter geht

46

10 Dinge, die jeder von Buddha lernen kann

62

Wild Woman Sisterhood

Entdecke deine Weiblichkeit

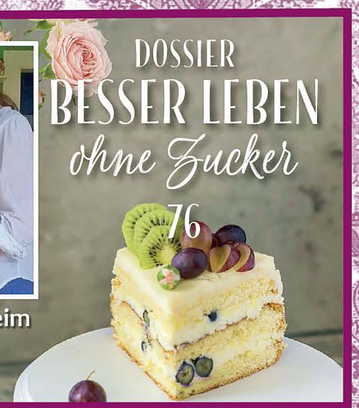
50

NEUE SERIE

DIE SIEBEN CHAKRAS

70

Agnes Marr beim Selbstversuch



DOSSIER

BESSER LEBEN ohne Zucker

76

INHALT

TITEL: HEILKRAFT YOGA

8 Um sich der persönlichen Stärken bewusst zu werden, sie großzügig zu leben und mit anderen zu teilen, braucht es ein stabiles Fundament und gleichzeitig mehr Leichtigkeit. Unsere Übungen verhelfen genau dazu

GESUND BLEIBEN

16 **Ayurveda**
Für eine Ayurveda-Kur muss man nicht weit reisen:
- Das Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum, Birstein
- Das Maharishi Ayurveda Zentrum, Bad Ems
- Ayurveda Spezialwoche, Hotel Adler Balance

28 **Traditionelle Chinesische Medizin**
Mit der Kräutertherapie erfolgreich gegen den Schmerz

ERFÜLLT LEBEN

38 **Denken macht glücklich!**
Die Macht unserer Gedanken

44 **Der geheime Kosmos in unserem Gehirn**
Die Alpha-Synapsen-Programmierung

46 **Leben heißt Wandel**
Wie wir Veränderungen positiv angehen

50 **Die Göttin in dir** Was passiert, wenn 25 Frauen zusammenkommen und ihr wahres Potenzial freilegen?

58 **„Die Natur ist mein spirituelles Zuhause“**
Die Naturkosmetikherstellerin Martina Gebhardt über ihre neuen Projekte und Visionen

ACHTSAM SEIN

62 **Buddhistische Lebenskunst**
10 Dinge, die jeder von Buddha lernen kann

66 **Psychologie des Wesentlichen**

70 NEUE SERIE: **Die sieben Chakras**

DOSSIER: BESSER LEBEN OHNE ZUCKER

76 **Umdenken und konsequent sein**
Sieben Tage ohne Zucker – Gar nicht so leicht: Unsere Autorin Agnes Marr macht den Selbstversuch

80 **Unser süßes Gift**
Vom richtigen Umgang mit einem Lebensmittel voller Suchtpotenzial

82 **Schluss mit der Zuckersucht**

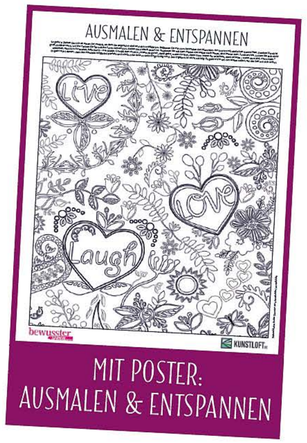
86 **Stevia – gesunde Alternative?**

BEWUSSTER ESSEN

88 **Smoothie Bowls**
Im Trend: Frucht- und Gemüsesuppen zum Löffeln

RUBRIKEN

3 Editorial
6 Heute schon bewusst gelebt?
7 Wissen
36 Shoppen
75 Schmökern
94 Himmlische Konstellationen
95 Kleinanzeigen
96 Dabeisein
98 Vorschau/Impressum



MIT POSTER: AUSMALEN & ENTSPANNEN