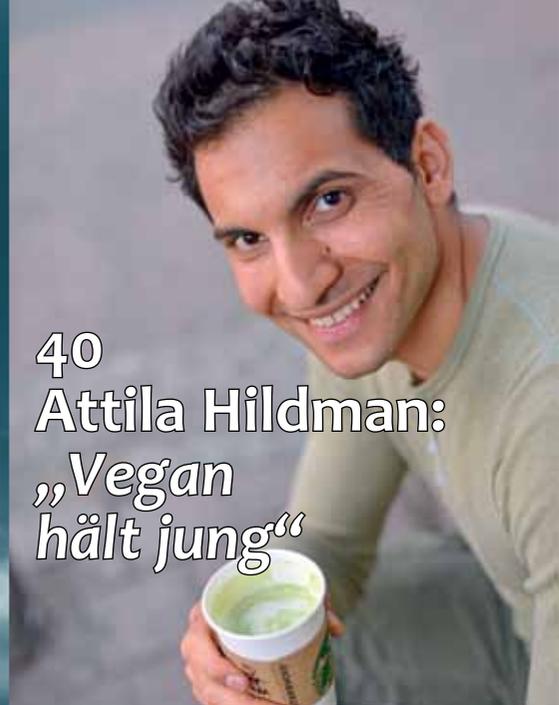




8
Ayurvedische
Hausapotheke

40
Attila Hildman:
„Vegan
hält jung“



76
Loslassen



80 Resilienz –
Das Geheimnis
innerer Stärke



34
Hör auf
dein
Herz



26
Einfach mal
durchatmen



60
Mit Yoga
gegen den
Winterblues

INHALT

NATURHEILKUNDE

- 8 Ayurveda – Hausmittel gegen alltägliche Beschwerden
- 18 WaThai-Wassermassage
- 20 Chinesische Medizin – Selbsttest: Welcher Energietyp bin ich?
- 26 Einfach mal durchatmen
- 30 Heilen mit Klängen
- 34 Folge der Stimme deines Herzens
- 36 Bach-Blüten gegen Burnout

ERNÄHRUNG

- 40 Attila Hildmann über eine Ernährung, die uns jünger macht
- 44 Selbsttest: Sind Sie ein Zuckerjunkie?
- 48 Wir sind, was wir trinken

JUNG BLEIBEN

- 52 Geistig mobil und fit bis ins hohe Alter
- 57 Die 7 Irrtümer über ein langes Leben
- 59 Die Long-Life-Formel – Die wahren Gründe für ein langes und glückliches Leben

BEWEGUNG

- 60 Yoga gegen den Winterblues
- 64 Pilates – die Kraft aus der Mitte
- 72 Gehen – Arznei für Körper und Geist

LEBENSKUNST

- 76 Loslassen kann man üben
- 80 Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke

ALTERNATIVE HEILWEISEN

- 86 Cantor Holistic Touch
- 88 Bewusste Kommunikation
- 90 Alpha-Synapsen-Programmierung
- 92 Dunkeltherapie
- 94 Hypnosetherapie
- 96 Energetische Rückenheilung

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Wissen
- 29 Markt
- 98 Buchtipps
- 98 Impressum

