

Mit Yoga-Power ins neue Jahr



50



FRAG DIE OMA
Alte Hausmittel neu entdeckt
38



18 Seiten Dossier
MEIN STARKER
Rücken
Die besten Übungen
und Massagetricks
8

INHALT

DOSSIER: MEIN STARKER RÜCKEN

8 Kleine Rückenschule

Rückenschmerzen müssen nicht sein: Wir zeigen einfache Übungen zur Stärkung der Muskulatur

20 Sanfte Massage

Jeder, der einfühlsame Hände hat, kann anderen etwas Gutes tun. Eine Rückenmassage macht Spaß und lindert Schmerzen

GESUND BLEIBEN

26 Schmerz lass nach!

Drei neue alternative Behandlungswege

32 Alles Gute für die Leber

Wie Sie Ihren Körper jetzt entgiften können

38 Frag die Oma

Alte Hausmittel – neu entdeckt

TITEL: MIT YOGA-POWER INS NEUE JAHR

50 Der Sonnengruß

Warum nicht auch schon mal in der dunklen Jahreszeit die Sonne begrüßen? Der Sonnengruß ist der Klassiker unter den Asanas, eine eigenständige Übung, die in fast jeder Yogarichtung als Aufwärmübung ausgeführt wird. Wir zeigen wie er geht

Mit Übungsposter zum Herausnehmen



Gemeinsam
AUSEINANDERGEHEN
Wenn die Liebe endet ...
78

SEI GUT ZU DIR!
10 Rituale der Selbstliebe
72




FASZINATION KLOSTER
Die Sehnsucht nach mehr
60

DAS GEHEIMNIS DER SUPERFOODS
86



ERFÜLLT LEBEN

- 56 **Ganz entspannt ins neue Jahr**
Warum die meisten Vorsätze im Sande verlaufen
- 60 **Kloster auf Zeit**
Die Sehnsucht nach mehr
- 70 **Heute schon gefreut?**
Dynamische Entwicklung des Selbst

ACHTSAM SEIN

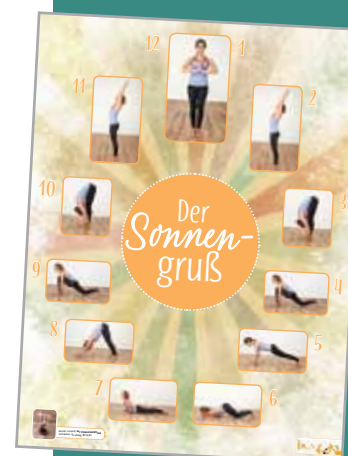
- 72 **Sei gut zu dir!**
10 Rituale der Selbstliebe
- 78 **Gemeinsam auseinandergehen**
Wege für eine respektvolle, achtsame Trennung
- 82 **SERIE: Die sieben Chakras**
Das Sakralchakra

BEWUSSTER ESSEN

- 86 **Was ist dran an Superfoods?**
- 92 **Iss, was (zu) dir passt**
Die Ich-Ernährung

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Heute schon bewusst gelebt?
- 7 Wissen
- 48 Shoppen
- 85 Schmökern
- 94 Dabeisein
- 96 Himmlische Konstellationen
- 97 Kleinanzeigen
- 98 Vorschau/Impressum



EXTRA
Übungsposter
Sonnengruß