



Titel

Das Geheimnis der Gelassenheit

Wie wir Frieden mit uns selbst und der Welt schließen

8



Bereit für Neues?

Inspirationen für Mutige

50



Der Telomer-Effekt

Jung und gesund, ein Leben lang

24

INHALT

TITEL: DAS GEHEIMNIS DER GELASSENHEIT

8 **„Ich atme ein, ich atme aus“** – mit einfachen Atemmeditationen kann man Unruhe und Stress auflösen. Man lächelt häufiger. Man sorgt sich weniger – das ganze Leben fühlt sich auf einmal viel leichter an. Wir zeigen, wie Sie Frieden mit sich selbst und der Welt schließen

GESUND BLEIBEN

14 **Pilates für Späteinsteiger**
Effektives Training für Körper, Geist und Seele

24 Jung und fit, ein Leben lang –

Der Telomer-Effekt

Warum altern Menschen unterschiedlich schnell? Warum sind manche bis ins hohe Alter geistig fit, während andere bereits in jüngeren Jahren kränkeln. Schuld daran ist ein Verschleiß der Schutzkappen unserer Chromosomen, der sogenannten Telomere. Wir entschlüsseln das Geheimnis des Alterns

34 Reine Kopfsache

Frische Brise für den Geist

36 Fitness fürs Gehirn

38 Leben statt Liken

Wir sind immer mehr vom Anspruch digitaler Kommunikation überfordert. Dabei kommt das eigentliche Leben zu kurz. Höchste Zeit, die Reißleine zu ziehen

78

Wenn Frauen zu viel spüren

MIT SELBSTTEST: Bin ich hochsensibel?



Pilates für Späteinsteiger 14



62

Die Kraft des Segens



Raus aus der Krise 56



48 Wechseljahre

Mit veganer Ernährung leichter durch schwierige Zeiten

ERFÜLLT LEBEN

50 Bereit für Neues?

Augen auf! Inspirationen für ein positives Leben

56 Raus aus der Krise

Verena Kast über den „schöpferischen Sprung“

62 Die Kraft des Segens

ACHTSAM SEIN

78 Wenn Frauen zu viel spüren

Warum eine vermeintliche Schwäche eine Stärke ist

82 SELBSTTEST: Bin ich hochsensibel?

84 Die Kraft der Tao-Kalligrafie

BEWUSSTER ESSEN

90 Essen Sie sich schön

Beauty-Foods für reine Haut

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Heute schon bewusst gelebt?
- 7 Wissen
- 76 Shoppen
- 89 Buchtipps
- 94 Dabeisein
- 96 Himmlische Konstellationen
- 97 Kleinanzeigen
- 98 Vorschau
- 98 Impressum

EXTRA



Sternen-Meditation

Leh in einer schimmernden Nacht ins Freie. Zieh deine Schuhe und Strümpfe aus. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Schau in den Himmel, Atme. Sehe, wie die Sterne sich in ihre Bahnen aus Unendlichkeit verlieren. Sie sind nicht nur unvorstellbar groß, sondern zugleich wahr, sie ändern, ewig expandierend, unendlich. Konzentriere dich auf die Ein- und Ausatmung. Spüre, wie die Hände hastigst dich umarme. Spüre die Stille, die Erwartung, die Fremdheit an sich. Atme.

Meditations-Poster zum Herausnehmen