

INHALT

Vorwort von Ruediger Dahlke	7
Einleitung	11
Detox – Lifestyle, Unsinn oder gesunde Maßnahme?	14
Ayurveda	19
Die fünf Elemente – die pañca mahābhūta	20
Die drei doṣa – die körperliche Konstitution	20
Die drei guṇa – die Grundeigenschaften	25
Agni – das Verdauungsfeuer	28
Āma – giftige Verdauungsrückstände	29
Mala – die Abfallprodukte	29
Detox im Sinne von Ayurveda	29
Ayurveda für vegane Menschen	31
Yoga	33
Ein Weg zu mehr Klarheit, Bewusstheit, Glück und Freiheit	34
Haṭha-Yoga – der Yoga der Energie	34
Kośa – das Konzept der fünf Hüllen	35
Detox im Sinne von Yoga	36
Śaṭkriyā – die Reinigungsübungen des Haṭha-Yoga	38
Detox-Yoga	45
Körper, Geist und Seele entschlacken	46
Vom richtigen Zeitpunkt	47

Detox-Maßnahmen – fünf Schritte zu mehr Leichtigkeit, Vitalität und Lebensfreude	53
Schritt 1 – einen Gang runterschalten	54
Schritt 2 – tägliche Detox-Rituale einplanen	54
Schritt 3 – Ernährung	59
Schritt 4 – Bewegung und Atmung	64
Schritt 5 – Reflexion	72
Die zehntägige Detox-Yoga-Kur	73
Aufbau und Vorbereitung	74
Ablauf der zehntägigen Detox-Yoga-Kur	78
Ayurvedische Detox-Rezepte	83
Tipps für die Praxis	87
Bandha	88
Prāṇāyāma	91
Detox-Yoga für den Morgen	99
Detox-Yoga für den Abend – Restorative Yoga	131
Bezugsquellen	141
Literatur	142
Dank	143
Die Autorin	144