

## Wohlfühlen – ganz individuell

Wohlfühlen leicht gemacht 10

Jeder muss nach seiner Fassung selig werden 10

Das älteste Gesundheitssystem der Welt 11

✿ Maharishi Ayurveda – ganzheitlicher Ayurveda 13

✿ Körper und Geist sind eins 13

✿ Drei ordnende Grundkräfte in der Schöpfung 14

Jeder Mensch ist einzigartig 15

Welcher Typ bin ich? 16

✿ Quiz: Eigenschaften der Doshas 20

✿ Jeder Mensch ist eine gute Mischung 21

Gleichgewicht – das Zauberwort 22

✿ Vorbeugen ist besser als Heilen 23

✿ Die innere Stimme kultivieren 23

Gestörte Doshas ausgleichen 24

✿ Die Macht der Wiederholung 26

✿ Schönheit kommt von innen 26

## Die innere Schönheit beleben

Körper und Seele mit Öl verwöhnen 30

✿ Welches Öl verwende ich? 30

✿ Vorbereiten des Abhyanga-Öls 31

✿ Sanftes Ölen und Streichen 32

✿ Streichen mit Gefühl 32

✿ Der richtige Abhyanga für jeden Typ 34

✿ Das Öl in tiefere Hautschichten eindringen lassen 34





- ✿ Positive Auswirkungen des täglichen Abhyangas 35
- ✿ So vermeiden Sie Hautreizungen und Schmerzen 36
- ✿ Garshan macht müde Menschen munter 36

### Entspannung pur – warmes Wasser 37

- ✿ Die Krönung des Abhyangas – ein warmes Wannenbad 37
- ✿ Badetipps zum Ausgleich der Doshas 38
- ✿ Ein Verwöhnbad für jeden Typ 39
- ✿ Sauna und Dampfbad 40

### Eine Haut wie Samt und Seide 42

### Gesunde Kopfhaut – schöne Haare 43

### Fruchtmasken für das Gesicht 44

- ✿ Welcher Hauttyp bin ich? 45
- ✿ Die Gesichtsmaske für jeden Hauttyp 47
- ✿ Rund um die Gesichtsmaske 49

### Strahlende Zähne und schöner Mund 51

- ✿ Zähne putzen 51
- ✿ Zunge reinigen 51
- ✿ Gandusha 52
- ✿ Kauen Sie Kardamom 53

## Gesunde Körperzellen

### Den Körper richtig ernähren und entgiften 56

- ✿ Heißes Wasser entschlackt 56
- ✿ Gewürztees zum Ausgleich der Doshas 57
- ✿ Der Flüssigkeitstag 59

### Ein strammer Spaziergang täglich 60

- ✿ Passen Sie Ihr Tempo Ihren Doshas an 60
- ✿ Positive Wirkungen flotten Gehens 62



<b>Surya namaskar – der Gruß an die Sonne</b>	64
✿ Wohlbefinden für Organe, Muskeln und Nerven	64
<b>So führen Sie den Sonnengruß aus</b>	66
<b>Zehn goldene Essensregeln des Maharishi Ayurveda</b>	68
<b>Einfache Grundrezepte für die schnelle Küche</b>	71



## Sanfter Ausgleich

<b>Sanfter Ausgleich mit schönen Düften</b>	78
✿ Wollen Sie Ihr eigenes Aromaöl komponieren?	79
<b>Ausgewählte Musik balanciert Ihre Doshas</b>	79
<b>Farben, Formen und Materialien balancieren</b>	81
<b>Erste Schritte zur Meditation</b>	83
✿ Vorbereitende Übung	84
✿ Transzendente Meditation	84
<b>Rasayanas – jung werden und bleiben</b>	86
<b>Nie mehr „Montags-Blues“</b>	88
<b>Ein Wohlfühltag am Wochenende</b>	89
<b>Erkenne dich selbst</b>	93



## Anhang

<b>Adressen und Bezugsquellen</b>	94
<b>Literatur</b>	96

