

IRIS LANGE-FRICKE | NICOLE REESE



YOGA UND ERNÄHRUNG

- 10** ***Yoga und Ernährung – Das perfekte Duo***
- 10 – Yoga ...
- 11 – ... und Ernährung
- 11 – Die traditionelle Yoga-Ernährung
- 11 – Die drei Gunas
- 12 – Die moderne Yoga-Ernährung:
nur vegan zur Erleuchtung?
- 14** ***Yoga und Ernährung – clever kombiniert***
- 16** ***Alles für eine perfekte Phase***
- 16 – Dauer einer Phase
- 16 – Tipps für die Asana-Praxis
- 20 – Tipps für die Ernährung
- 22 **GEWÜRZE FÜR LEIB UND SEELE**
- 34 – Los geht's – So starten Sie in Ihre Phase

ACHTSAM ÜBEN ACHTSAM ESSEN

ENERGIE & POWER

- 33** ***Volle Kraft voraus***
- 33 – Ihr Zustand
- 33 – Ihr Ziel
- 33 – So geht's
- 34 – Tipps für mehr Energie
- 35** ***Üben in der Energie-Phase***
- 36 – Der siegreiche Atem
- 37 – Meditation Master your Life!
- 38** ***Happy Flow – Vitalität und Lebensfreude***
- 46** ***Essen in der Energie-Phase***

ENTSPANNUNG & GELASSENHEIT

- 61** ***Zeit für Erholung***
- 61 – Ihr Zustand
- 61 – Ihr Ziel
- 61 – So geht's
- 62 – Tipps für mehr Entspannung & Gelassenheit
- 63** ***Üben in der Entspannungs-Phase***
- 64 – Wechselatmung
- 65 – Dankbarkeitsmeditation
- 66** ***Silent Flow – Erden und Zentrieren***
- 72** ***Essen in der Entspannungs-Phase***

STRESS ADÉ

- 91** **Wieder in Balance**
- 91 — Ihr Zustand
- 91 — Ihr Ziel
- 91 — So geht's
- 91 — Tipps für einen widerstandsfähigen Geist und Körper
- 93** **Üben in der Stress-ade-Phase**
- 94 — Gleichmäßige Atmung
- 95 — Meditation für Stressgeplagte
- 96** **Anti-Stress-Flow – Alles in Balance**
- 104** **Essen in der Stress-ade-Phase**

DETOX – NEUANFANG

- 119** **Platz für Neues**
- 119 — Ihr Zustand
- 119 — Ihr Ziel
- 119 — So geht's
- 120 — Tipps für die Detox-Phase
- 121** **Üben in der Detox-Phase**
- 122 — Feueratem
- 123 — Meditation: Geführte Bauchatmung
- 124** **Detox-Flow – Loslassen**
- 132** **Essen in der Detox-Phase**

STARKES IMMUNSYSTEM

- 147** **Abwehrkräfte mobilisieren**
- 147 — Ihr Zustand
- 147 — Ihr Ziel
- 147 — So geht's
- 148 — Tipps für das Immunsystem
- 149** **Üben in der Immunstärkungs-Phase**
- 150 — Die Bienensumm-Atmung
- 151 — Meditation für Energie und Zuversicht
- 152** **Fit-Flow – Gesund durchstarten**
- 158** **Essen in der Immun-Phase**
- 172 INTERVIEW PATRICIA THIELEMANN
- 174** **Verzeichnis der Asanas**
- 175** **Rezeptregister**