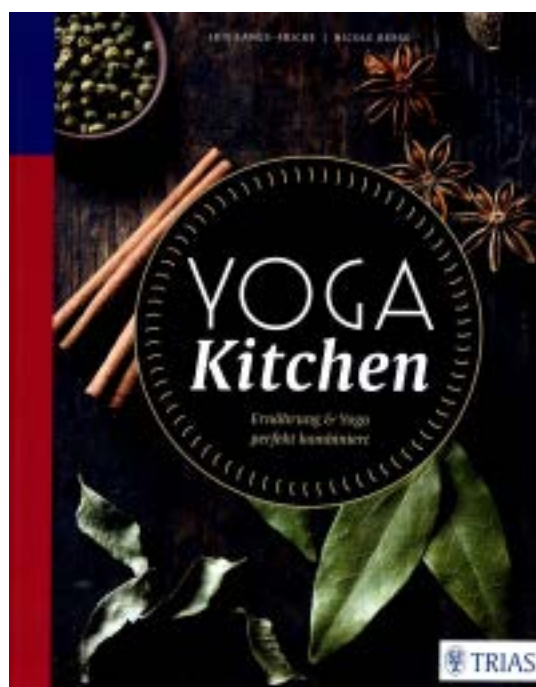




Lange-Fricke, I./ Reese, N. Yoga Kitchen



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir möchten Ihnen mit diesem Buch Ideen und Inspiration bieten, damit Sie wieder zu mehr Ausgeglichenheit, Konzentration und einem gesunden Körpergefühl finden. Yoga und Ernährung bilden zusammen ein unschlagbares Team, das Sie bestens dabei unterstützen kann, gelassen, entspannt und mit Freude und Energie durch den Tag zu gehen. Frei von jedem Dogmatismus bieten wir Ihnen konkrete Vorschläge für Ihre individuelle Yoga-Praxis sowie zahlreiche Rezepte und Ernährungstipps.

Die Übungen und Rezepte sind nicht nach bestimmten Typen ausgerichtet, wie beispielsweise im Ayurveda üblich, sondern nach verschiedenen Phasen, die uns alle hin und wieder bekannt sind: Es sind dies Zeiten, in denen wir z.B. zu wenig Energie haben oder zu viel Stress, oder sehr anfällig für Erkältungskrankheiten sind usw. Mit klug ausgewählten Lebensmitteln und Yoga-Übungen können Sie dieses Ungleichgewicht körperlich, geistig und seelisch wieder ins Lot bringen. So finden Sie beispielsweise zum Detox-Yoga-Set, das die Entgiftung des Körpers anregt, Ernährungstipps und Rezepte, die den Reinigungseffekt des Körpers unterstützen. Zu den Übungen der Phase 1, die Ihre Energie

aktivieren, werden entsprechend Gerichte empfohlen, deren Zutaten und Gewürze das Verdauungsfeuer und den Stoffwechsel anregen. Der Übungs- und Rezeptteil ist weit gefasst, sodass Sie ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen auswählen können.

Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis werden Sie achtsamer sich selbst und Ihrem Körper gegenüber. Sie merken schneller, was Ihnen guttut und was nicht – das wirkt sich auch auf Ihre Ernährung aus. Sie werden immer häufiger feststellen, dass Sie nach der Yoga-Praxis automatisch mehr Appetit auf stärkende, nicht belastende Nahrungsmittel haben.

Das Buch möchte Impulse für beide Seiten setzen, ohne konkrete Vorgaben wie Diäten, Abnehmen etc. zu verfolgen. Stattdessen wollen wir Ihnen mit den Übungssets und den Rezepten die Lust an einer regelmäßigen Übungspraxis und die Freude an ausgewogener Ernährung vermitteln. Damit Sie wieder mehr auf Ihren Körper hören und zu Ihrer Mitte zurückfinden.

Ihre Nicole Reese und Iris Lange-Fricke

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***





DETOX

—

NEUANFANG

- └ ENTGIFTEN UND LOSLASSEN
- └ LEICHTIGKEIT FÜR KÖRPER UND SEELE
- └ FREUDE UND LEBENSLUST



PLATZ FÜR NEUES

Schluss mit Kopfschmerzen, Magenproblemen oder der anhaltenden Müdigkeit. In der Detox-Phase entlasten Sie Ihre Verdauung, kurbeln Ihren Stoffwechsel an und bauen Stress ab.

Ihr Zustand

— Sie fühlen sich schon seit einiger Zeit übertoll, als ob sich in Ihrem Körper zu viel Ballast angehäuft hätte. Sie essen zu viel, trinken oft Alkohol, haben viel Stress, schlafen schlecht, bewegen sich nicht regelmäßig und hängen in alten Strukturen fest, die Ihnen nicht guttun. Durch zu wenig Bewegung, chronischen Stress und eine ungünstige Ernährung sind Sie häufig müde, haben fahle, unreine Haut? Sie sind nervös, leiden unter Kopf- und Rückenschmerzen? Sie fühlen sich antriebslos, sind unmotiviert und lustlos?



Ihr Ziel

— Wieder mit mehr Leichtigkeit, Kraft und guter Laune durch den Tag zu gehen. Lösen Sie sich von dem überflüssigen Ballast, der sich in Ihrem Körper angesammelt hat. Kurbeln Sie Ihre Verdauung und den Stoffwechsel an, der die Fettverbrennung Ihres Körpers aktiviert. Überflüssige Pfunde verschwinden, Ihre Figur wird straffer, Ihre Haut reiner, Ihre Energie kehrt zurück.

So geht's

— Die Kombination von Yoga-Übungen, körperlichen Reinigungstipps und einem entgiftenden Ernährungsprogramm ist besonders effektiv, da der Verdauungstrakt gleich dreifach in Bewegung gebracht wird. Die Inhaltsstoffe der Lebensmittel wirken reinigend und entgiftend auf die Organe, anstatt sie zu belasten. So ergänzen sich Yoga und das Essen wunderbar.

Wenig Bewegung, chronischer Stress und schlechte Ernährung sind für unsere Entgiftungsorgane absolut unverträglich. Die Leber, unser größtes Entgiftungsorgan, wird bei Überforderung (zu viel schweres Essen, Alkohol, Zucker...) müde – und damit auch Sie. Die Galle bekommt Schwierigkeiten bei der Aufspaltung der Fette, der Darm wird träge, reagiert mit Verstopfungen, Durchfall oder Blähungen.

Sie können jeden Tag mit der Detox-Phase beginnen, dafür benötigen Sie keine Vorbereitungszeit, Darmreinigungen oder Einläufe. Es ist sinnvoll, diese Phase mindestens vier Wochen durchzuführen, damit der Körper, Ihr Kopf und Ihre Seele Zeit genug haben, gründlich zu entgiften.

EINKAUF- UND CHECKLISTE FÜR DIE DETOX-PHASE

Lebensmittel:

- └ Getreide wie Reis, Quinoa, Buchweizen, Hirse
- └ Obst wie Ananas, Papaya, Zitrusfrüchte, Beeren, Zitronen, Limetten
- └ Gemüse wie Feldsalat, Rosenkohl, Radicchio, Spinat, Sellerie, Kohl, Brokkoli, Rettich, Gurke, Algen und Artischocken
- └ Tofu, Milchprodukte
- └ Nüsse und Samen; pflanzliche Öle, Ghee
- └ Gewürze wie Ingwer, Chili, Senf-, Kardamom-, Piment-, Koriander-, Fenchelsamen, Szechuanpfeffer, Kurkuma
- └ Kräuter wie Koriander, Minze, Kresse, Petersilie
- └ Grüner Tee, Matcha-Tee; Brennnesselblätter, Wasser

Diverses:

- └ Körperbürste oder Luffa-Handschuh
- └ Basenbadpulver
- └ Meersalz
- └ Sesam-, Kokos- oder Sonnenblumenöl zum Ölziehen
- └ Zungenschaber, „Neti Pot“ oder Nasenspülungsset aus der Drogerie/Apotheke

Übrigens: Wenn der Körper beginnt zu entgiften, kann es gut sein, dass Sie sich erst einmal etwas schlapp fühlen, vor allem, wenn Sie komplett auf Kaffee und Zucker verzichten. Halten Sie durch! Der Körper braucht ein paar Tage, um sich umzustellen. Nach 2 bis 3 Tagen ist das Schlimmste überstanden.

Tipps für die Detox-Phase

Unterstützt die Entgiftung – Leberwickel. Alle zwei Tage kleines Handtuch in heißem Salzwasser (50g Meersalz auf 200ml Wasser) tränken, auswringen, für ca. 30 Min. auf die Leber legen. Warm zudecken.

Basenbad. Ca. 15 Min. in ca. 35–37 Grad warmem Wasser mit Basenpulver oder ½ kg Meersalz baden.

Für straffe, zarte Haut: Sauna und Dampfbad. Unterstützt die Entgiftung über die Haut, die kalten Duschen nach dem Saunagang kurbeln den Kreislauf an.

Regt die Durchblutung an. Mit der Bürste (Luffa-Handschuh) morgens gleich unter der Dusche bürsten. Löst leichte Verspannungen.

Für einen klaren Kopf: die Nasenspülung. In einem „Neti Pot“ oder Nasenspülset lauwarmes Wasser mit hochwertigem Salz vermischen. Salzwasser in ein Nasenloch hineinlaufen lassen, Kopf ein wenig schräg halten, Mund öffnen. Entlang des Durchgangs im Rachenraum fließt es automatisch durch das andere Nasenloch wieder hinaus. Reinigt die Nasenschleimhaut, hilft, Pollen, Viren und Bakterien auszuspülen. Klärt die Stirnhöhlen, was bei Migräne und Kopfschmerzen hilft.

Verdauung aktivieren: Ölziehen. Zunge mit Zungenschaber reinigen. Ca. 1 EL Sesamöl im Mund ca. 10 Minuten durch Zähne und Mundraum ziehen. Nicht schlucken! Öl ausspucken und Mund ausspülen.

ÜBEN IN DER DETOX-PHASE

Mit den Yoga-Übungen für die Detox-Phase unterstützen wir die Verdauungsorgane, vor allem Leber, Nieren und Darm, die bei der körperlichen Entgiftungsarbeit die Hauptaufgabe leisten.

— Drehungen und Twists massieren die inneren Organe und unterstützen durch die intensivere Durchblutung der Verdauungsorgane den Entgiftungsprozess. Im übertragenen Sinne wringen Sie damit auch alles andere Überflüssige aus sich heraus: festgesetzten Ärger, Wut, negative Gedanken. Twists helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten und lösen Energieblockaden.

Die kräftigenden Bauchübungen fachen das Verdauungsfeuer an und stärken unsere Körpermitte, unser Kraftzentrum, was selbstbewusst, mutig und zuversichtlich macht. Sie werden widerstandsfähiger, ausdauernder und setzen sich mit wirklicher Leidenschaft, mit Feuer, für Ihre Projekte und Ziele ein. Hier, in der Bauch- und Nabelgegend, ist der Sitz des Manipura Chakras, des Solar-Plexus-Chakras, das für Ihre innere Sonne, Ihr Strahlen und Ihr Feuer steht.

Mehr Platz schaffen die Rückbeugen, die vor allem den Brustkorb dehnen, uns wach machen und unsere Stimmung heben. Sie schenken uns Weite, Offenheit, Zuversicht und Leichtigkeit!

Zwei sanfte Vorwärtsbeugen helfen uns abschließend, Körper und Geist nach der intensiven Praxis der kraftaufbauenden und entgiftenden Drehungen wieder runterzufahren. Die gesamte Körperrückseite wird gedehnt und die Entgiftungsorgane weiterhin sanft angeregt. Vor allem der untere Rücken, der bei den Bauchübungen kräftigt mitarbeitet, wird durch Vorbeugen wieder entlastet. Denken Sie an die Ujjayi-Atmung (S. 36) und aktivieren Sie Ihre Bandhas (S. 19) möglichst während der gesamten Praxis.

Tipp: Üben Sie das Set vor allem morgens oder am frühen Abend, da die Übungen, vor allem in Kombination mit dem Feueratem, sehr energetisierend wirken.

Los geht's: Beginnen Sie mit drei Runden Feueratem, dann folgen die Sonnengrüße. Anschließend starten Sie mit dem Set, das Sie mit der Meditation abschließen. Starten Sie die Übungen, unabhängig von den Abbildungen der Asanas, immer mit der rechten Seite. Besonders bei den Drehungen wird so die Verdauung besser aktiviert.

FEUERATEM

{Kapalabhati}

1. Kommen Sie in einen bequemen Schneidersitz (z.B. halber/ganzer Lotus). Setzen Sie sich evtl. auf die vordere Kante eines Kissens oder einer Decke, um Becken und Wirbelsäule besser aufzurichten. Schließen Sie die Augen und lassen Sie den Atem ganz natürlich fließen. Der Bauch bleibt entspannt und weich. Beobachten Sie, wie Sie sich heute fühlen (2 bis 5 Minuten).
2. Atmen Sie ein paar Atemzüge durch die Nase ein und aus. Atmen Sie dann nur bis zu 80 Prozent ein und stoßen mit der nächsten Ausatmung die Luft kräftig durch die Nase aus (ähnlich dem Naseputzen), während Sie dabei sanft den Bauchnabel nach innen und oben ziehen.



3. Mit der Einatmung entspannen Sie den Bauch wieder, wobei Sie eine ganz leichte Spannung im Beckenboden halten (sanftes *Mula Bandha*!). Ausatmend wieder Nabel nach innen ziehen und durch die Nase ausstoßen ... usw. Halten Sie Ihren Fokus auf der Ausatmung, die Einatmung passiert ganz automatisch. Finden Sie einen dynamischen Rhythmus, bei dem sich Ihr Zwerchfell durch die Bewegung des Nabels sanft nach oben und unten bewegt. Lassen Sie Ihr Gesicht dabei entspannt und Ihre Schultern unten.
4. Dauer: 3 bis 5 Runden à 30 bis 50 Atemstöße, dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause, in denen Sie Ihren Atem natürlich fließen lassen.



Klarheit, Kraft und Energie



Tipp: Fällt Ihnen der Feueratem anfangs schwer, legen Sie eine Hand auf den Bauch, um den Nabelimpuls besser spüren zu können. Starten Sie mit 10 Atemstößen und erhöhen Sie nur ganz langsam die Dauer.



Achtung: Üben Sie den Feueratem nicht bei Bluthochdruck, bei Entzündungen im Bauchraum, wenn Sie schwanger sind und an den ersten Tagen Ihrer Periode. Bleiben Sie dann beim langen tiefen Atem. Wenn Ihnen bei der Feueratmung schwindlig wird, kehren Sie ebenfalls zum langen tiefen Atem zurück.

Der Feueratem wirkt reinigend und aktivierend. Er schenkt Energie, macht wach und holt Sie schnell aus dem Nachmittagstief heraus. Durch die Atmung wird die Lunge gestärkt und gekräftigt. Das intensive Pumpen des Nabels regt die Verdauung an und

aktiviert das Manipura-Chakra, unser Kraftzentrum.



MEDITATION: GEFÜHRTE BAUCHATMUNG

{Überflüssiges loslassen}

1. Kommen Sie in eine einfache Sitzposition, Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Schließen Sie die Augen. Lassen Sie Ihren Atem mehrere Atemzüge lang natürlich fließen, ohne ihn in irgendeiner Weise zu steuern, der Bauch bleibt entspannt.
2. Beobachten Sie Ihren Atem und nehmen Sie wahr, wie Sie atmen. Sind Ihre Atemzüge gleich lang? Wo spüren Sie die Atmung am intensivsten? Im Bauch, im Brustkorb, in den Nasenlöchern? Verändern Sie Ihre Atmung nicht, beobachten Sie sie nur aufmerksam.

3. Bringen Sie danach Ihren Fokus auf Ihre Bauchatmung: Atmen Sie möglichst tief und gleichmäßig durch die Nase in den Bauchraum. Heben und senken Sie mit der Atmung bewusst Ihre Bauchdecke, ohne zu viel Druck oder Spannung aufzubauen. Bringen Sie Ihre Gedanken immer wieder zurück zu Ihrer Atmung. Denken Sie mit der Einatmung „Lass“ und mit der Ausatmung „los“. Stellen Sie sich vor, dass Sie alles Überflüssige, wie negative Gedanken und Glaubenssätze, mit der Ausatmung ausatmen und loslassen (3 bis 5 Minuten).
4. Öffnen Sie nach einer Ausatmung die Augen und strecken Sie Beine und Arme in alle Richtungen aus.



Detox für Geist und Seele



Variante: Probieren Sie die Meditation im Liegen aus. Dafür kommen Sie eine entspannte Rückenlage, Beine hüftbreit geöffnet. Sie können Ihre Hände auf dem Bauch ablegen, um die Bewegung des Atems zu spüren.

Die geführte Bauchatmung entspannt durch die tiefen, ruhigen Atemzüge Ihren Körper und Ihren Geist. Durch die Bewegung des Zwerchfells werden die Verdauungsorgane massiert. Das unterstützt den körperlichen Entgiftungsprozess. Der Fokus auf das Mantra „Lass los“ stärkt die Konzentration und hilft, mentalen und emotionalen Ballast abzuwerfen – für mehr Leichtigkeit im Leben. Sie können diese Meditation auch vor dem Set üben!

DETOX-FLOW — LOSLASSEN

Mit der Detox-Reihe kurbeln wir ordentlich die Verdauung an und kräftigen unsere Bauchmuskulatur. Bauchübungen stärken uns auch emotional und mental und fördern unsere Durchhaltekraft.



1. GEDREHTER SCHNEIDERSITZ

{Parivritta Sukasana}

— Kommen Sie in eine bequeme Sitzhaltung und atmen Sie ein paar Atemzüge lang und tief in den Bauch. — Drehen Sie sich dann mit der Ausatmung sanft nach rechts, setzen Sie die rechte Hand hinterm Po am Boden auf und legen Sie die linke Hand aufs rechte Knie. Der Blick geht über die rechte Schulter. — Einatmend schaffen Sie Länge in der Wirbelsäule und erden sich über die Sitzbeinhöcker, ausatmend intensivieren Sie leicht die Drehung. — 5 bis 8 Atemzüge, Seite wechseln.



**Massiert sanft die Organe, aktiviert die
Wirbelsäule, öffnet den Brustkorb**



2. HALBMOND-VARIATION

{Ardha Chandrasana Variation}

— Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. — Strecken Sie das rechte Bein lang nach hinten, stellen Sie den rechten Fuß quer zum Mattenende ab, wobei Sie die ganze Fußsohle auf den Boden bringen. — Lösen Sie die rechte Hand vom Boden, öffnen Sie Ihren Oberkörper nach rechts (zur langen Seite der Matte), der Kopf dreht Richtung Decke (bei Nackenbeschwerden schauen Sie zum Boden). — 5 bis 8 Atemzüge, direkt weiter mit Übung 3.



Variante: Heben Sie den rechten Fuß und halten Sie die Balance.



Aktiviert die tiefen Bauchmuskeln, streckt den ganzen Körper, stärkt die Ausdauer



3. TIGER-VARIATION

{Bidalasana Variation}

— Kommen Sie in den Vierfüßlerstand, rechte Hand aufstellen, rechtes Bein bleibt in der Luft (oder löst sich vom Boden). Linken Arm lang nach vorne ausstrecken. Hüften parallel, Blick Richtung Boden, Nacken lang. — 5 bis 8 Atemzüge. — Ausatmend rechtes Knie und linken Ellenbogen zueinanderziehen, einatmend Arm und Bein ausstrecken. 5 bis 8 Wiederholungen. — Übungen 2. und 3. auf der linken Seite ausführen. — Abschließend zurück in den herabschauenden Hund kommen.



Tipp: Für Extraenergie üben Sie noch 3 bis 5 Runden des Sonnengrußes.



Kräftigt die Bauchmuskulatur, massiert die Organe, aktiviert den Stoffwechsel



4. LUNGE MIT TWIST

{Anjaneyasana Variation}

— Aus dem herabschauenden Hund rechtes Bein lang nach oben schwingen, dann den Fuß vorne zwischen den Händen aufstellen. — Linkes Knie am Boden absetzen. Linke Hand fest in die Matte drücken, rechte Hand vom Boden lösen, einatmend Oberkörper zur rechten Seite aufdrehen. Der rechte Arm führt Richtung Decke. — 5 bis 8 Atemzüge. — Ausatmend beide Hände zurück zum Boden, Oberkörper aufrichten und Hände in Gebetshaltung (*Anjali Mudra*) vor dem Herzen zusammenbringen. — Direkt weiter mit Übung 5.



Variante: Das linke Knie vom Boden lösen und die Zehen aufstellen.



Öffnet den Oberkörper, löst Anspannungen in der Wirbelsäule, massiert die Organe



5. GEDREHTER SEITWINKEL

{Parivritta Parsvakonasana Variation}

— Bleiben Sie in der Position 4. Lunge mit aufgestelltem Knie. — Linken Ellenbogen von außen gegen das rechte Knie setzen, mit dem Oberkörper erneut zur rechten Seite drehen. — Rechte Hand sanft von oben auf die linke drücken, um den Twist zu intensivieren. Ihr Bauchnabel dreht dabei Richtung Oberschenkel. — Schulterblätter nach hinten zueinanderziehen. — 5 bis 8 Atemzüge, dann Übung 4. und 5. auf der anderen Seite üben.



Variante: Lösen Sie das hintere Knie vom Boden.



Intensiviert die Entgiftung der Organe, löst Blockaden in der Wirbelsäule, bringt Power



6. STUHLPOSITION MIT TWIST {Utkatasana}

— In den Stand (Berg, S. 96) kommen. Knie beugen, Po zurückschieben, als wenn Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Füße parallel, die Knie eng zusammen. — Po weiter zurückschieben, Becken dabei vorkippen (*Mula Bandha* aktiv!). — Hände in Gebetshaltung vor dem Herzen (*Anjali Mudra*) zusammenbringen, 5 Atemzüge. — Oberkörper nach rechts drehen, den linken Ellenbogen an die Außenseite des rechten Knies aufsetzen. — 5 bis 8 Atemzüge, einatmend zurück zur Mitte, Seite wechseln. — Abschließend einatmend zurück in die Mitte kommen, 5 bis 10 Atemzüge. Ausatmend wieder in den Stand aufrichten.



Intensiviert die Entgiftung, wringt Überflüssiges aus, stärkt das Durchhaltevermögen



7. VORBEUGE IM STAND {Uttanasana}

— Füße hüftbreit öffnen, ausatmend Oberkörper nach vorne über die Beine senken. Setzen Sie Ihre Hände flach neben den Füßen auf, alternativ Fingerspitzen aufstellen. Schulterblätter zueinander bringen und zurückziehen. Sitzbeinhöcker Richtung Decke schieben. — Beine möglichst strecken. — Ausatmend tiefer hineinsinken. — 5 bis 10 Atemzüge.



Tipp: Kommen Sie nicht mit den Händen zum Boden, Knie beugen, Hände fassen den gegenüberliegenden Ellenbogen.



Variation für Geübte: Schieben Sie die Hände flach unter die Füße, Zehen an die Handgelenke.



Dehnt Beinrückseiten, stimuliert die Bauchorgane, hilft „loszulassen“



8. UNTERARMSTÜTZ

{Shishulasana Phalakasana}

— In den Vierfüßlerstand kommen, Unterarme am Boden aufsetzen, Hände verschränken, Knie vom Boden lösen, Beine lang nach hinten strecken, Zehen sind aufgestellt, Fersen zeigen nach hinten. — Einatmend Schultern und Kopf nach vorne über die Hände schieben. — Ausatmend zurück in die Ausgangsposition schieben. Kopf, Schultern und Po in einer Linie halten, Bauchmuskulatur mithilfe der Bandhas aktivieren. Bauen Sie bewusst Körperspannung auf. — 5 bis 8 Wiederholungen. Zurück in den herabschauenden Hund.



Variante: Ein Bein heben – aktiviert die Körpermitte intensiver.



Kräftigt Bauch und Schultern, dehnt die Beinrückseiten, schenkt Selbstvertrauen



9. SEITSTÜTZ

{Vasistasana}

— Aus dem herabschauenden Hund nach vorne in die Planke (= Unterarmstütz mit schulterbreit aufgestellten Händen) gehen. Der Körper bildet eine Linie, Bauch nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen, nicht in den Schulterblättern einsinken! — Linke Hand fest in die Matte drücken, Füße übereinanderstapeln, ausatmend auf die Außenkante des linken Fußes kippen. — Rechte Hand vom Boden lösen, Oberkörper nach rechts öffnen. Rechten Arm lang ausstrecken, Blick geht nach oben. Drücken Sie sich aus Taille und Hüfte nach oben. Seite wechseln.



Variante: Rechten Fuß mittig vorm linken Knie am Boden aufstellen.



Kräftigt die Körpermitte, erzeugt Hitze, schult Konzentration und Gleichgewicht



10. KOPF-ZUM-KNIE-POSITION

{Janu Shirsasana}

— Im Sitz Beine lang ausstrecken. Sitzbeinhöcker zurückziehen, evtl. auf eine Decke setzen. Fersen in den Boden schieben, Zehen flexen. — Linken Fuß aufstellen, Knie zur Seite sinken lassen, die Fußsohle drückt gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels. — Einatmend mit dem Oberkörper über das rechte Bein nach vorne beugen. Zehen oder Fuß von außen umgreifen. Alternativ Gurt um den Fuß legen und mit beiden Händen fassen. — 5 bis 8 Atemzüge. — Einatmend Blick heben, ausatmend die Position auflösen. Direkt weiter mit Übung 11.



Massiert die Organe, entspannt Rücken- und Nackenmuskulatur, beruhigt



11. GEDREHTE KOPF-ZUM-KNIE-POSITION

{Parivritta Janu Shirsasana}

— Linkes Knie weiter nach links öffnen. — Rechten Unterarm vor rechtem Unterschenkel auf den Boden ablegen, Oberkörper nach links aufdrehen. — Linken Arm über das Ohr Richtung rechten Fuß führen, linke Schulter sanft zurückziehen. Evtl. Zehen des rechten Fußes greifen. — 5 bis 8 Atemzüge, Übung 10. und 11. links wiederholen.



Tipp: Bei empfindlichem Nacken zum Boden schauen.



Variante: Rechten Unterarm auf dem Oberschenkel ablegen statt davor.



Dehnt Flanken und Beine, unterstützt die Entgiftung



12. DREHSITZ

{Ardha Matsyendrasana}

— Kommen Sie zum Sitzen, rechtes Knie dicht zu sich heranziehen, Fuß an der Außenseite des linken Oberschenkels aufstellen. — Linkes Knie beugen, Ferse vor Ihr rechtes Gesäß bringen. Mit linkem Arm rechtes Knie umfassen, rechte Hand hinter dem Po aufsetzen, drehen Sie sich ausatmend zur rechten Seite. — Einatmend Länge in die Wirbelsäule bringen, ausatmend die Drehung intensivieren. — 5 bis 8 Atemzüge. — Mit der Einatmung zurück zur Mitte kommen, sanft nach links twisten, dann zur anderen Seite wechseln.



Variante: Linken Ellenbogen von außen gegen das Knie setzen, Fingerspitzen Richtung Decke.



Regt die Entgiftung an, löst Verspannungen in der Wirbelsäule und hält sie flexibel



13. BOOT

{Navasana}

— Im Sitzen Füße aufstellen, Beine und Knie zusammen. Sitzbeinhöcker in die Matte drücken, Kniekehlen mit den Fingern greifen, Oberkörper lang machen, Knie zeigen zum Brustkorb. Gewicht des Oberkörpers sanft nach hinten verlagern, ohne im Rücken rund zu werden. — Füße vom Boden lösen, Unterschenkel parallel zum Boden. Aktive Bauchmuskulatur! Brustkorb weiter anheben, im Rücken gerade bleiben. Hände lösen, Handflächen Richtung Decke. — 5 Atemzüge halten, 3 Wiederholungen. Abschließend auf den Rücken rollen.



Variante: Beine komplett strecken.



Stärkt das Gleichgewicht, streckt die Wirbelsäule, kräftigt die Bauchmuskulatur



14. TWIST IM LIEGEN

{Jathara Parivartanasana}

— In der Rückenlage Knie weiter zu sich heran-
ziehen, Arme auf Schulterhöhe zur Seite aus-
strecken, Knie geschlossen nach rechts fallen
lassen, der Kopf dreht nach links. Lassen Sie
Ihre Schultern und die Knie tief in den Boden
sinken. — 5 bis 10 Atemzüge, Seite wechseln.



Variante: Üben Sie für Extrapower für die
Bauchmuskeln dynamisch: Knie zur Brust
bringen, ausatmend zur rechten Seite bringen
(nicht ablegen!), einatmend zurück zur Mitte,
ausatmend nach links, einatmend zurück zur
Mitte ... etc. (5 bis 8 Mal zu jeder Seite).



**Dehnt die Flanken, energetisiert die Wirbel-
säule, verbessert die Verdauung**



15. ENDENTSPANNUNG IN RÜCKENLAGE

{Shavasana}

— In Rückenlage Beine hüftbreit öffnen, Füße
entspannt nach außen sinken lassen. — Hand-
flächen zur Decke drehen, um die Schultern zu
öffnen (wenn sich das nicht gut anfüllt, Hände
auf dem Bauch liegen lassen). — Lassen Sie
sich mit Ihrem ganzen Gewicht tief in die Ma-
te sinken, lösen Sie die Zunge vom Gaumen,
entspannen Sie Ihr ganzes Gesicht: Ihre Schlä-
fen, die Stirn, die Lippen. Decken Sie sich evtl.
gut zu und lassen Sie alle Anspannung von sich
abfallen.



**Regeneriert Körper und Geist, löst Anspan-
nungen, lässt die durch die Übungen akti-
vierte Energie durch den Körper fließen und
sorgt für tiefe, pure Entspannung**

ESSEN IN DER DETOX-PHASE

Nach Festen oder stressigen Wochen kann die Detox-Phase zu neuer Energie verhelfen und entgiften. In den Rezepten werden Lebensmittel verwendet, die entgiftend, entschlackend und verdauungsfördernd wirken.

Die Top-Detox-Lebensmittel

- entgiftendes Getreide wie Reis, Quinoa, Buchweizen und Hirse
- Obst wie Ananas, Papaya, Zitrusfrüchte, Beeren
- mineralstoffreiches Gemüse wie Salate, Spinat, Rosenkohl, Sellerie, Kohl, Rettich, Gurke, Artischocken
- Tofu, Milchprodukte
- Nüsse, Samen, pflanzliche Öle
- stoffwechselanregende Gewürze wie Ingwer, Chili, Senf, Kardamom, Fenchel und Kräuter wie Koriander, Minze, Kresse, Petersilie
- Grüner Tee, Matcha-Tee

Diese Lebensmittel wirken entlastend und entgiftend. Sie enthalten viele bioaktive Substanzen, die dabei helfen, den Körper zu entwässern, zu reinigen und den Abtransport der Giftstoffe vorzubereiten. Besonders die Vitalstoffe in Obst und Gemüse unterstützen die Reinigung in Leber, Niere und Darm. Die Gewürze und Kräuter unterstützen den Vorgang, sind anregend und aktivieren den Stoffwechsel.

Kalziumreiche Lebensmittel wie grünes Gemüse, Milchprodukte und Getreide sorgen für eine Entsäuerung des Körpers und helfen bei der Fettverbrennung.

Die Bitterstoffe in Radicchio, Brokkoli, Artischocke und Grapefruit regen die Verdauung an und führen zu einer schnelleren Sättigung.

Rosenkohl wirkt entgiftend und kann so die weißen Blutkörperchen vor Zellschäden durch krebserregende Stoffe schützen.

Matcha-Tee und Grüner Tee sind tolle Wachmacher, sorgen für Konzentration und einen klaren Geist. Die sekundären Pflanzenstoffe Catechine sollen den Fettabbau aktivieren und entschlacken.

Besonders wichtig in dieser Phase: viel trinken! Wasser, Kräutertee oder Ingwerwasser (mind. 2 bis 2,5 Liter) helfen beim Abtransport der Giftstoffe.

No-Go: Vermeiden Sie alles, was den Körper am Entgiften hindert: unregelmäßiges, kalorienreiches und fettiges Essen, Alkohol, Kaffee und Tabak.

Los geht's: Zum Frühstück gibt es gut Verdauliches mit jeder Menge Energie. Die Speisen zum Mittag und Abend entschlacken und wirken stärkend, ohne zu belasten. Die Power-Snacks für zwischendurch unterstützen die Entgiftung und sättigen anhaltend.



DETOX-BOOSTER-MISCHUNG

Für 1 kleines Schraubglas

- 2 getrocknete Chilischoten — 2 TL Koriandersaat
- je 1 TL Fenchel- und Senfsaat — 4 Pimentkörner
- je ¼ TL Kurkumapulver und Salbei, getrocknet

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

- Die ganzen Gewürze werden kurz in einer Pfanne trocken angeröstet, anschließend in einem Mörser zerstoßen oder mit einer Mühle gemahlen.
- Zerstoßene Gewürze mit Kurkuma und Salbei vermengen.



Stoffwechsel-Booster für Leib und Seele

FRESHMAKER-PASTE

Für 100g Paste:

- 4 getrocknete Tomaten — 1 daumengroßes Stück Ingwer — 1 Knoblauchzehe — 1 kleine getrocknete Chilischote — je ½ TL Szechuanpfeffer, Kardamom- und Senfsaat — je 1 TL Fenchel- und Koriandersaat
- ¼ Bund Koriandergrün — 2 EL Limettensaft
- ¼ TL Limettenschale — 1 EL Zucker — Sesamöl

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

- Getrocknete Tomaten in Wasser einweichen. Ingwer und Knoblauch schälen. Gewürze mit einem Mörser zerstoßen.
- Tomaten aus dem Einweichwasser herausnehmen und klein schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln.
- Alle vorbereiteten Zutaten, Limettensaft und -schale, Zucker in ein hohes Gefäß füllen, mit einem Stabmixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Paste in ein Schraubglas füllen und mit Öl auffüllen. So hält es einige Tage im Kühlschrank.



Frische Würzigkeit mit Stoffwechselaktivator

GUTEN-MORGEN-SMOOTHIE

Für 2 Personen

- 1 Handvoll Feldsalat — ½ Papaya — 1 Kiwi
- 1 reife Birne — 200 ml Orangensaft — ½ TL Matcha-Pulver — 2 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

- Feldsalat waschen und trocken schütteln. Papaya schälen, entkernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Kiwi und Birne schälen und in Stücke schneiden.
- Alles zusammen mit Orangen- und Zitronensaft und Matcha-Pulver in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Smoothie in zwei große Gläser füllen.



Variante: Variieren Sie den Smoothie mit Spinat, Möhrengrün, Kohlrabiblättern, Mango, Ananas, Apfel, Birne, oder statt Matcha-Pulver mit Weizenegraspulver etc. Für täglich neuen Vitamingenuss.



Muntermacher mit reichlichen Vitalstoffen

ENTGIFTUNGS-KRÄUTERTEE

Für 1 Liter Tee

- 3 Zweige frische Pfefferminze — 1 EL getrocknete Brennnesselblätter (Apotheke) — je 1 TL Fenchel- und Koriandersamen, kurz im Mörser zerstoßen — 1 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit 5 Min., Ziehzeit ca. 10 Min.

- Wasser zum Kochen bringen, Kräuter und Gewürze damit aufgießen und ca. 10 Min ziehen lassen. Durch ein feines Sieb geben. Tee mit Zitronensaft heiß oder kalt trinken.



Variante: Ein weiteres klassisches Detox-Getränk ist Ingwerwasser: Ein kleines Stück Ingwer in Scheiben schneiden und mit 500 ml heißem Wasser auffüllen, 10 Min. ziehen lassen. Hilft auch bei Erkältungen!



Hilft, die Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen und zu entschlacken



DETOX-GEMÜSE-SUPPE

Für ca. 500 ml, reicht für
2 Hauptmahlzeiten oder 4 Snacks

- ½ rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Pak Choi
- 100 g Rosenkohl
- 100 g Brokkoliröschen
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ Bund Koriandergrün
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Freshmaker-Paste
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Kurkuma
- Meersalz

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

- Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Karotte schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi waschen, putzen, in Streifen schneiden. Brokkoli, Rosenkohl und Zuckerschoten waschen, putzen, in Stücke schneiden. Koriander waschen, grob hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Karotte darin anbraten. Restliches Gemüse und Würzpaste zugeben, alles andünsten.
- Mit Brühe angießen, zugedeckt ca. 7–10 Min. garen.
- Koriander über die Suppe streuen, mit Zitronensaft, Kurkuma und Salz abschmecken.



Variante 1: 50 g gegarter Quinoa oder Reis oder 1 gegarte gewürfelte Kartoffel machen die Suppe zur Hauptmahlzeit und geben dem Körper entgiftendes Kalium. Für mehr Eiweiß Tofu würfeln und mitbraten.



Variante 2: Viel Kalzium liefert folgende Detox-Suppe: 1 Kartoffel und 100 g frischer Wurzelspinat mit Ingwer andünsten, mit 300 ml Gemüsebrühe aufgießen, 10 Min köcheln. 200 ml Kokosmilch unterrühren, alles pürieren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen, mit Granatapfelkernen und gerösteten Cashewkernen bestreut servieren. So wird die Fettverbrennung angekurbelt.



Suppe in größerer Menge kochen, so haben Sie jederzeit einen Snack oder eine Hauptmahlzeit.





MATCHA-HIRSE-KÜCHLEIN

Für 2 Personen

- 50g Hirsemehl, frisch gemahlen — 50g Buchweizenmehl, frisch gemahlen — ½ TL Weinstein-Backpulver — 100–150 ml Milch — 1 Bio-Ei — 1 Prise Salz — ½ TL Matcha-Pulver — 200g Beerenobst — ¼ TL Kardamomsaat — 2 EL Agavendicksaft — je 1 Prise Zimt- und Vanillepulver — 2 EL Ghee

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

- Mehle und Backpulver mit Milch, Ei, Salz und Matcha-Pulver zu einem glatten Teig vermischen, ca. 20 Min. quellen lassen.
- Inzwischen Beeren waschen, trocken schütteln, ggf. in Stücke schneiden. Kardamom im Mörser fein zermahlen. Beeren mit Agavendicksaft, Kardamom und Zimt würzen.
- Ghee portionsweise in eine Pfanne geben und erhitzen, insgesamt sechs Küchlein darin goldgelb von beiden Seiten ausbacken. Küchlein mit dem Obst servieren.



Variante: Herzhafte kalziumreiche Beilage: 100g Quark, 50g Naturjoghurt, Kräuter, Salz und Pfeffer.



Wirken belebend, sorgen für einen guten Start

GEMÜSESTICKS MIT STANGENSELLERIE-DIP

Für 2 Personen

- 1 Stange Sellerie — ½ Bund Koriander — 100g Naturjoghurt — 1 Spritzer Zitronensaft — 1 Karotte — ½ Gurke — ½ Kohlrabi

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

- Sellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. Koriander waschen und klein schneiden. Sellerie, Koriander und Joghurt mit einem Stabmixer fein pürieren. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüse schälen, waschen und in Stifte schneiden. Sticks mit dem Dip servieren.



Variante: Bei dem Gemüse können Sie nach Herzenslust variieren – Paprika, Tomaten, Zucchini, Eisbergsalat oder Rettich eignen sich ebenfalls toll zum Dippen.



Stoffwechsel-Kick zum Dippen

NUSSIG-FRUCHTIGER SAUERKRAUTSALAT

Für 2 Personen

— 50 g Feldsalat — ½ Papaya — 500 g frisches
Sauerkraut — 1 kleine Ingwerknolle — 1 EL Zitronen-
saft — 2 EL Olivenöl — 1 TL Agavendicksaft — 1 Prise
Chiliflocken — Meersalz — Pfeffer, frisch gemahlen
— 30 g Nüsse

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

- Feldsalat gründlich waschen, putzen, trocken schütteln. Papaya schälen, entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Feldsalat mit Papaya und Sauerkraut vermengen.
- Ingwer schälen, fein hacken, mit Zitronensaft, Öl, Agavendicksaft vermischen, mit den Gewürzen würzen. Soße unter die Salatzutaten mischen.
- Nüsse grob hacken, in einer Pfanne trocken anrösten. Über den Salat streuen.



Variante: Bereiten Sie den Salat mit Kopfsalat, Endiviensalat oder Babyspinat zu, so kommen noch Kalium und Kalzium ins Spiel. Statt Papaya schmecken auch Mango, Äpfel oder Birnen köstlich.



Mit Sauerkraut können Sie gut entsäuern

RETTICH-GRAPEFRUIT- SALAT

Für 2 Personen

— 1 kleiner Rettich — 50 g Feldsalat — 1 Bio-Grape-
fruit — 1 TL Senfsamen — 3 EL Olivenöl — 1 TL Honig
— 1 Kästchen Gartenkresse — Meersalz — Pfeffer,
frisch gemahlen — 2 Scheiben fein gemahlenes
Vollkornbrot — 1 Prise getrockneter Thymian

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

- Rettich schälen, waschen, in Scheiben hobeln. Feldsalat waschen, trocken schütteln. Grapefruit-schale wegschneiden, Filets aus Trennhäuten schneiden, Saft auffangen. Rettich, Feldsalat und Filets vermengen.
- Senf im Mörser zermahlen, mit Saft, 2 EL Olivenöl, Honig vermischen. Kresse waschen, abschneiden, zur Soße geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Salatzutaten mit der Soße vermengen.
- Vollkornbrot würfeln, 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brot darin anrösten, mit Thymian würzen. Salat auf zwei Teller verteilen, mit den Crou-tons bestreut servieren.



Wenig Ballast, viele Vitamine und Mineralstoffe



HAPPY-FLOW

- 36 Der siegreiche Atem
{Ujjayi-Atmung}
- 37 Meditation Master your life!
{Body-Scan}
- 38 Schulterkreisen
{Shoulder Twist}
- 39 Kamelritt
{Spinal Flex}
- 39 Position des Herzens
{Anahatasana}
- 40 Flip Dog Flow
{Adho Mukha Variation}
- 41 Hocke
{Malasana}
- 41 Offener Drehsitz
{Bharadvajasana Variation}
- 42 Heuschrecke mit verschränkten Armen
{Salabhasana Variation}
- 42 Kobra
{Bhujangasana Variante}
- 44 Dynamische Schulterbrücke
{Setu Bandha Sarvangasana Variation}
- 44 Schulterstand
{Salamba Sarvangasana}
- 45 Fisch
{Matsyasana}

SILENT-FLOW

- 64 Wechselatmung
{Nadhi Sodhana}
- 65 Dankbarkeitsmeditation
{Kleine Metta-Meditation}
- 66 Geschlossener liegender Winkel
{Supta Baddha Konasana}
- 67 Liegende Beindehnung
{Supta Padangusthasana}
- 67 Nadelöhr im Liegen
{Sucirandhrasana Variation}
- 68 Knie zur Brust
{Apanasana}
- 68 Unterstützte Vorwärtsbeuge im Sitzen
{Salamba Pashimottanasana}
- 69 Gestützte weite Grätsche
{Salamba Upavishta Konasana}
- 69 Unterstützte Position des Kindes
{Salamba Balasana}
- 70 Unterstützte Wirbelsäulendrehung
{Jathara Parivartanasana}

- 70 Gestützte Schulterbrücke
{Salamba Sethu Bandha Sarvangasana}
- 71 Gestützte umgekehrte Haltung an der Wand
{Viparita Karani Variation}

ANTI-STRESS-FLOW

- 94 Gleichmäßige Atmung
{Sama Vritti}
- 95 Meditation für Stressgeplagte
{Entspannungsjoker}
- 96 Berg
{Tadasana}
- 97 Baum
{Vrikshasana}
- 98 Krieger 2
{Virabhadrasana II}
- 98 Friedvoller Krieger
{Virabhadrasana II Variation}
- 99 Halbmond
{Ardha Chandrasana}
- 100 Vorbeuge im Stand
{Padangushthasana}
- 100 Lunge mit Adlerarmen
{Ardha Chandrasana Variation}
- 101 Krieger 3 - Standwaage
{Virabhadrasana III}
- 101 Herabschauender Hund Variation
{Adho Mukha Svanasana Variation}
- 102 Taube Variation
{Eka Pada Rajakapotasana}
- 103 Knöchel-auf-Knie-Position
{Agni Stambhasana}
- 103 Happy-Baby-Pose
{Ananda Balasana}

DETOX-FLOW

- 122 Feueratem
{Kapalabhati}
- 123 Meditation: Geführte Bauchatmung
{Überflüssiges loslassen}
- 124 Gedrehter Schneidersitz
{Parivritta Sukasana}
- 125 Halbmond-Variation
{Ardha Chandrasana Variation}
- 125 Tiger-Variation
{Bidalasana Variation}

- 126 Lunge mit Twist
{Anjaneyasana Variation}
- 126 Gedrehter Seitwinkel
{Parivritta Parsvakonasana Variation}
- 127 Stuhlposition mit TwiSt
{Utkatasana}
- 127 Vorbeuge im Stand
{Uttanasana}
- 128 Unterarmstütz
{Shishulasana Phalakasana}
- 128 Seitstütz
{Vasistasana}
- 129 Kopf-zum-Knie-Position
{Janu Shirsasana}
- 129 Gedrehte Kopf-zum-Knie-Position
{Parivritta Janu Shirsasana}
- 130 Drehsitz
{Ardha Matsyendrasana}
- 130 Boot
{Navasana}
- 131 Twist im Liegen
{Jathara Parivartanasana}
- 131 Endentspannung in Rückenlage
{Shavasana}

FIT-FLOW

- 150 Die Bienensumm-Atmung
{Brahmari}
- 151 Meditation für Energie und Zuversicht
{Prana-Booster}
- 152 Oberkörper kreisen
{Sufi-Kreise}
- 153 Gedehte Katze
{Urdhva Mukha Pasasana}
- 153 Dreibeiniger herabschauender Hund
{Adho Mukha Svanasana Variation}
- 154 Hoher Ausfallschritt Variation
{Anjaneyasana}
- 154 Dreiecksposition
{Utthita Trikonasana}
- 155 Stehende Grätsche
{Prasarita Padottanasana}
- 155 Adler {Garudasana}
- 156 Dynamischer Heldensitz
{Virasana Variation}
- 156 Liegende Heldenposition
{Supta Virasana}
- 157 Kamel
{Ustrasana}
- 157 Position des Kindes
{Balasana}

Rezepte für ...

... Energie & Power

- 47 Energie-Gewürz-Mischung
- 47 Pikante Nüsse
- 49 Grüner Smoothie
- 49 Energie-Müsli
- 50 Fruchtiger Rotkohlsalat
- 50 Nussiger Feldsalat
- 51 Scharfer Sobanudel-Salat mit Räuchertofu
- 52 Kichererbsenküchlein mit Papaya-Salsa
- 53 Knusper-Tofu mit Granatapfel-Rotkohl
- 55 Power-Gemüse-Eintopf
- 55 Cremige Mangold-Kürbis-Pasta
- 56 Spicy Gemüsecurry mit Power-Tofu
- 57 Pink Power im Knuspermantel

... Entspannung & Gelassenheit

- 73 Entspannungs-Mischung
- 73 Mohnsüßer Cashewaufstrich
- 74 Mango-Bananen-Joghurt-drink
- 74 Knuspriges Yoga-Müsli
- 75 Grüner Wurzelsalat
- 75 Rote-Bete-Salat mit Glücks-Dressing
- 77 Kräuterwürziger Quinoa-Salat
- 79 Nussige Süßkartoffeln im Kokos-Spinat-Bett
- 81 Ofen-Kürbis mit Limetten-Kartoffeln
- 82 Orientalische Knödel mit Nuss-Kräuter-Topping
- 84 Buchweizen-Galette mit Überraschung
- 85 Maronen-Ragout mit Kürbis-Dinkel-Risotto
- 87 Weiße Schoko-Creme mit Himbeeren
- 87 Mandelküchlein mit Lavendel-Obst

... die Stress-Ade-Phase

- 105 Stresskiller-Mischung
- 105 Sattmacher-Hafer-Mandel-Shake
- 106 Pikante Avocado-Creme
- 106 Warmer Buchweizen-Starter

- 107 Rotkohlsalat mit Pfiff
- 107 Kichererbsenmus-Wrap
- 108 Aprikosen-Gazpacho
- 108 Würziger Nudel-Salat
- 110 Chinakohlrouladen mit Crunch
- 111 Pasta mit karamellisierten Tomaten
- 112 Kräutertofu asiatisch inspiriert
- 113 Buchweizen-Kichererbsen mit Joghurt dip
- Minzfrische Kartoffelröst-Türmchen

... die Detox-Phase

- 133 Detox-Booster-Mischung
- 133 Freshmaker-Paste
- 134 Guten-Morgen-Smoothie
- 134 Entgiftungs-Kräutertee
- 135 Detox-Gemüse-Suppe
- 137 Gemüsesticks mit Stangensellerie-Dip
- 137 Matcha-Hirse-Küchlein
- 138 Nussig-fruchtiger Sauerkraut-Salat
- 138 Rettich-Grapefruit-Salat
- 140 Zitronenreis mit cremigem Gemüse
- 141 Grüner Genuss
- 141 Curry-Blumenkohl-Couscous-Duett
- 143 Gefüllte Süßkartoffeln im Rucolanest

... ein starkes

Immunsystem

- 159 Immunkur-Paste
- 159 Grüner Tee mit Pep
- 160 Fruchtiger Guten-Morgen-Brei
- 160 Himbeer-Seiden-Lassi
- 161 Auberginen-Tomaten-Bruschetta
- 162 Paprika-Nuss-Aufstrich
- 162 Gemüsestifte mit Kräuter-Cashew-dip
- 164 Power-Salat mit gegrilltem Halloumi
- 164 Raffinierter Dinkel-Apfel-Salat
- 166 Winterlicher Vital-Salat mit gebackenen Piment-Süßkartoffeln
- 167 Cremiger Gemüseeintopf
- 170 Linsen-Nuss-Bratlinge

- 171 Marinierter Obstsalat mit Joghurt-Leinsamen-Topping
- 173 Limettenrisotto mit Erdbeer-Kräuter-Salsa

Rezepte alphabetisch

- Aprikosen-Gazpacho 108
- Auberginen-Tomaten-Bruschetta 161
- Buchweizen-Galette mit Überraschung 84
- Buchweizen-Kichererbsen mit Joghurt dip 113
- Chinakohlrouladen mit Crunch 110
- Cremiger Gemüseeintopf 167
- Cremige Mangold-Kürbis-Pasta 55
- Curry-Blumenkohl-couscous-Duett 141
- Detox-Booster-Mischung 133
- Detox-Gemüse-Suppe 135
- Energie-Gewürz-Mischung 47
- Energie-Müsli 49
- Entgiftungs-Kräutertee 134
- Entspannungs-Mischung 73
- Freshmaker-Paste 133
- Fruchtiger Guten-Morgen-Brei 160
- Fruchtiger Rotkohlsalat 50
- Gefüllte Süßkartoffeln im Rucolanest 143
- Gemüsesticks mit Stangensellerie-Dip 137
- Gemüsestifte mit Kräuter-Cashew-Dip 162
- Grüner Genuss 141
- Grüner Smoothie 49
- Grüner Tee mit Pep 159
- Grüner Wurzelsalat 75
- Guten-Morgen-Smoothie 134
- Himbeer-Seiden-Lassi 160
- Immunkur-Paste 159
- Kichererbsenküchlein mit Papaya-Salsa 52
- Kichererbsenmus-Wrap 107
- Knusper-Tofu mit Granatapfel-Rotkohl 53
- Knuspriges Yoga-Müsli 74
- Kräutertofu asiatisch inspiriert 112
- Kräuterwürziger Quinoa-Salat 77
- Limettenrisotto mit Erdbeer-Kräuter-Salsa 171
- Linsen-Nuss-Bratlinge 168
- Mandelküchlein mit Lavendel-Obst 87
- Mango-Bananen-Joghurt drink 74
- Marinierter Obstsalat mit Joghurt-Leinsamen-Topping 169
- Maronen-Ragout mit Kürbis-Dinkel-Risotto 85
- Matcha-Hirse-Küchlein 137
- Minzfrische Kartoffelröst-Türmchen 115
- Mohnsüßer Cashewaufstrich 73
- Nussiger Feldsalat 50
- Nussige Süßkartoffeln im Kokos-Spinat-Bett 79
- Nussig-fruchtiger Sauerkraut-Salat 138
- Ofen-Kürbis mit Limetten-Kartoffeln 81
- Orientalische Knödel mit Nuss-Kräuter-Topping 82
- Paprika-Nuss-Aufstrich 162
- Pasta mit karamellisierten Tomaten 111
- Pikante Avocado-Creme 106
- Pikante Nüsse 47
- Pink Power im Knuspermantel 57
- Power-Gemüse-Eintopf 55
- Power-Salat mit gegrilltem Halloumi 164
- Raffinierter Dinkel-Apfel-Salat 164
- Rettich-Grapefruit-Salat 138
- Rote-Bete-salat mit Glücks-Dressing 75
- Rotkohlsalat mit Pfiff 107
- Sattmacher-Hafer-Mandel-Shake 105
- Scharfer Sobanudel-Salat mit Räuchertofu 51
- Spicy Gemüsecurry mit Power-Tofu 56
- Stresskiller-Mischung 105
- Warmer Buchweizen-Starter 106
- Wechselsatmung 64
- Weiße Schoko-Creme mit Himbeeren 87
- Winterlicher Vital-Salat mit gebackenen Piment-Süßkartoffeln 166
- Würziger Nudel-Salat 108
- Zitronenreis mit cremigem Gemüse 140



**Hat Ihnen das Buch von Lange-Fricke,
I./ Reese, N. Yoga Kitchen gefallen?**

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>