

Inhalt

06

4. Das System Stress.

Auf die Dosis kommt es an.

6. Zu viel von allem.

Weshalb die Welt uns zusehends erschöpft.

8. Selbsttest.

Was für ein Stresstyp sind Sie?

9. Ihr neues Bewusstsein.

› Ruhe und Entspannung.

Die Kraft von Yoga, Qigong & Co.

› Kleine Tricks für den Alltag.

So schaffen Sie sich Ruhemomente.

13. Mit mehr Muße.

Achtsam essen, so geht's.

14. Das Leben selbst in die Hand nehmen.

Interview mit Motivationstrainerin
Nicola Fritze.

16. Was sagt mein Körper?

Lernen, wieder in sich hineinzuhören.

17. Auf dem Weg zu sich selbst.

Trainieren Sie Ihren Körper –
und Ihre Wahrnehmung gleich mit.

18. Der einzig richtige Schritt.

Wie eine Stadtplanerin herausfand,
was für sie wirklich zählt.

20. Digital Detox.

Auszeit vom Smartphone.

18

22

23

22. Achtsamkeitsmeditation.

Wie der Blick von außen
gelassen macht.

23. Liebe macht gesund.

Zuneigung wirkt sich auf
unsere Gesundheit aus – und wie!