

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 Upavishtha 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
{ *Vrikasana* }
- 98 Krieger 2
{ *Virabhadrasana II* }
- 98 Friedvoller Krieger
{ *Virabhadrasana II Variation* }
- 99 Halbmond
{ *Ardha Chandrasana* }
- 100 Vorbeuge im Stand
{ *Padangushthasana* }
- 100 Lunge mit Adlerarmen
{ *Astha 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
{ *Vashtasana* }
- 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 Kartoffelrösti-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 Mariniertes 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
- Mariniertes Obstsalat mit Joghurt-Leinsamen-Topping 169
- Maronen-Ragout mit Kürbis-Dinkel-Risotto 85
- Matcha-Hirse-Küchlein 137
- Minzfrische Kartoffelrösti-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
- Wechselatmung 64
- Weiße Schoko-Creme mit Himbeeren 87
- Winterlicher Vital-Salat mit gebackenen Piment-Süßkartoffeln 166
- Würziger Nudel-Salat 108
- Zitronenreis mit cremigem Gemüse 140