

---

## 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