

4 • VORWORT

# *Liebe den Abend* **UND LIEBE DICH SELBST**

8 • MAGIE DES FEIERABENDS

9 • STRESS LASS NACH ...

11 • SO REAGIEREN WIR  
AUF STRESS

13 • DIE HÄUFIGSTEN  
STRESSOREN

16 • ZWISCHEN SELBST-  
KONTROLLE UND LOSLASSEN

20 • RITUAL VERSUS ROUTINE

26 • SO WICHTIG IST SCHLAF  
FÜR DIE GESUNDHEIT

29 • JEDE INNERE UHR  
TICKT ANDERS



**Buchbonus:**

Inhalte mit folgendem Symbol  kannst du über den QR-Code herunterladen.

# Abendroutinen UND ABENDRITUALE

34

Die ersten Schritte

42 • SUPERKRAFT ATMEN

52 • GANZHEITLICHES YIN YOGA

68 • INNERE RUHE DURCH MEDITATION

74

Abendmeditation

78 • FÜR SICH SELBST KOCHEN

84 • 5-MINUTEN-REZEPTE

90 • 15-MINUTEN-REZEPTE

98 • 30-MINUTEN-REZEPTE

106 • SÜSSE BETTHUPFERL

112

Teezeremonie

116 • AYURVEDISCHE REINIGUNG

124 • DEIN TÄGLICHES JOURNALING

128

Schreibroutine

134 • DEIN 7-TAGE-PLAN

142 • WENN MAL GAR NICHTS HILFT ...

148

Yoga Nidra

154 • SCHLUSSWORT &  
EINE GUTE-NACHT-GESCHICHTE

156 • REGISTER & LITERATUR