

Inhalt

Vorwort.....	5
Meine Reise	6
Die ganze Welt des Yoga.....	10
Hatha-Yoga.....	12
Vinyasa-Yoga	12
Yin-Yoga.....	14
Kundalini-Yoga	14
Unser Atmen.....	16
Die abwechselnde Nasenatmung	17
Die Feueratmung	18
Die Drei-Stufen-Atmung	19
Meditation & Achtsamkeit	21
Unsere Umwelt.....	25
Der Wochenmarkt.....	25
Die Gemüse- oder Obstbox	27
Die pflanzliche Ernährung.....	28
Unterwegs	30

Meine veganen Rezepte	35
-----------------------------	----

REZEPTTEIL

Breakfast & Brunch	39
--------------------------	----

Lunch & Dinner with Friends	65
-----------------------------------	----

Sweet & Easy	127
--------------------	-----

Danke	148
-------------	-----

Register	150
----------------	-----

Impressum	152
-----------------	-----