

THEORIE

Bauchfrei = Gesund	5
DER »PERFEKTE« BAUCH	7
Dein Bauch ist schön!	8
Das Bauchgehirn	14
Innenansichten	16
Wie Bauchfett krank macht	22
Woher kommt mein Bauch?	28
Liebe deinen Bauch!	32

DIE BAUCH-WEG-ERNÄHRUNG	39
Einfach richtig essen!	40
Mein Ernährungstagebuch	44
Die besten Lebensmittel	51
Genussrezepte für dich	52

PRAXIS

BAUCH-WEG-ASANAS & RELAX-ÜBUNGEN	67
---	----

Asanas für eine starke Mitte	68
Für den gerade Bauchmuskel	70
Für die schrägen Bauchmuskeln	75
Für die Taille	78
Für eine stabile Körpermitte	84
Kick-Asanas für die Bauchorgane	87
Sonnengruß für den flachen Bauch	99
Meditationen und Atemübungen	106
Achtsamkeitsübungen	107
Atemübungen für zwischendurch	108
Mini-Meditationen für die Sinne	110

Yoga Nidra	113
Affirmationen	114
Entspannungs-Flow	116
Das 6-Wochen-Programm	118

SERVICE

Alle Übungen auf einen Blick	125
Genussrezepte von A bis Z	125
Bücher und Adressen	126
Impressum, Leserservice, Garantie	128