



**Sivananda Yoga Vedanta Zentrum**

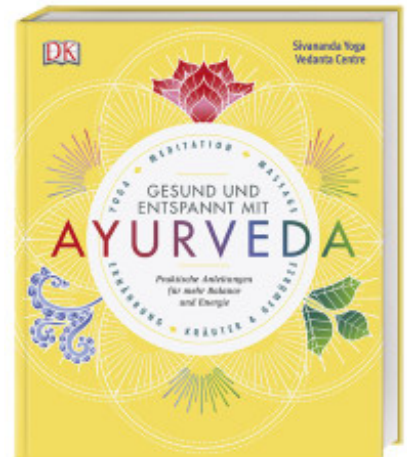
## **Gesund und entspannt mit Ayurveda**

**Praktische Anleitung für mehr Balance und Energie - Yoga, Meditation, Massage, Ernährung, Kräuter & Gewürze**

Traditionelle indische Heilkunst für heute: Das Ayurveda-Buch verfolgt einen praktischen Ansatz, der eine moderne Verbindung aus Yoga und Ayurveda schafft. Die klassische Philosophie wird hier ins 21. Jahrhundert geholt! Umfassend, ganzheitlich und lebensnah: ein wunderschöner Achtsamkeitsratgeber mit Ernährungstipps, Rezepten, Körperübungen, Meditationen und Ayurveda-Massagen sowie konkreten Hilfen bei Beschwerden wie Stress oder Schlafprobleme. Für mehr Achtsamkeit und eine gesunde innere Balance im hektischen Alltag!

Vata, Pitta, Kapha – mithilfe von Selbsttests wird zu Beginn des Ayurveda-Buchs der eigene Ayurveda-Typ bestimmt. So können Sie den maßgeschneiderten Ratschlägen speziell für Ihren Dosha-Typ durch das Buch folgen: Welche Lebensmittel sollten beim Pitta-Typ auf dem Speiseplan stehen? Eignet sich ein Sonnengruß für den Kapha-Typen? Und welche Massage hilft dem Vata-Typen beim Entspannen?

Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklären, wie die perfekte Yoga-Atmung funktioniert, Asanas einfach ausgeführt werden oder wie das richtige Mantra für die Meditation gefunden wird. Die Ayurveda-Küche spielt für einen gesunden Lebensstil ebenfalls eine wichtige Rolle, deshalb werden im Ayurveda-Kochbuch auch köstliche, ayurvedische Rezepte verraten. Es gibt zum Beispiel Vollkorn-Pancakes mit Agavensirup zum Frühstück, mediterranes Gemüsegratin zum Mittagessen, cremige Kürbissuppe zum Abendessen und einen fruchtigen Pflaumen-Crumble als Dessert. Natürlich mit den passenden Zutaten-Variationen für jeden Dosha-Typen.



**Sivananda Yoga Vedanta Zentrum**

## **Gesund und entspannt mit Ayurveda**

**Praktische Anleitung für mehr Balance und Energie - Yoga, Meditation, Massage, Ernährung, Kräuter & Gewürze**

ISBN 978-3-8310-3618-9  
224 Seiten, 206 x 244 mm  
Über 300 Abbildungen  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)