



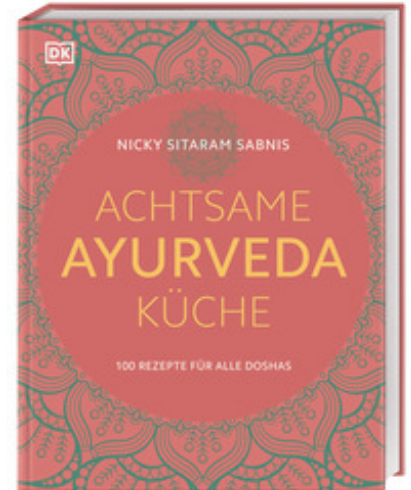
[Nicky Sitaram Sabnis](#)

Achtsame Ayurveda-Küche

100 Rezepte für alle Doshas

Achtsamkeit durch Ayurveda!

Sie sehnen sich nach Ruhe und Entspannung? Gönnen Sie sich mit dem Ayurveda-Kochbuch eine **Auszeit vom hektischen Alltag**. Durch **achtsames Kochen** und **über 120 Ayurveda-Rezepte** schenken Sie sich mehr Wohlbefinden und schöpfen neue Kraft. Die Tridosha-Küche lässt sich vollkommen **stressfrei** nachkochen und eignet sich **für jeden Dosh-Typ**. Das Buch ist ein umfassendes Standardwerk mit Typentest, Lebensmittellisten, Menüvorschlägen und Alltagstipps – auch für Ayurveda-Anfänger!



Das Ayurveda-Kochbuch für mehr Lebensfreude:

„Sei gut zu Dir selbst“ – getreu diesem Leitspruch widmet sich Deutschlands bekanntester Ayurveda-Koch und -Buchautor Nicky Sitaram Sabnis einer ganz besonderen Seite des Ayurveda. Er erklärt in seinem neuen Ayurveda-Kochbuch wie Achtsamkeit, Ayurveda und Ernährung die perfekte Verbindung bilden, um Stress zu bewältigen, Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen. Denn wenn Sie sich selbst, Ihrem Körper und Ihrem Geist achtsam begegnen, fällt es Ihnen leichter, in Einklang mit sich selbst zu sein und dieses positive Gefühl von Kopf bis Fuß auszustrahlen.

Die mehr als 100 meist vegetarischen Rezepte – von würziger Kräutersuppe über süßen Porridge bis zu knackigem Spargel und wärmendem Tee – sind alle entsprechend der Tridosha-Küche aufgebaut und passen zu allen Dosh-Typen. Erfahren Sie hier, welche Lebensmittel Ihnen wirklich guttun und welche sich perfekt fürs Fasten eignen.

Ayurveda-Buch – Highlights auf einen Blick:

- Ganzheitlicher Ansatz.
- Ausführliche Einleitung mit Typentest.
- 120 Ayurveda-Rezepte.
- Mit praktischen Tipps für den Alltag.
- Neues Buch vom Ayurveda-Koch Nicky Sitaram Sabnis.

„Sei gut zu Dir selbst!“: Verwandeln Sie das Motto dieses Ayurveda-Kochbuchs in Ihr eigenes – mit Nicky Sitaram Sabnis gelingt Ihnen das garantiert!

[Nicky Sitaram Sabnis](#)

Achtsame Ayurveda-Küche

100 Rezepte für alle Doshas

ISBN 978-3-8310-3649-3
296 Seiten, 195 x 253 mm
Mit über 130 farbigen Fotos
€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)