



Sonja Shah-Williams

Self-Care Collection. Ayurveda

Wohlbefinden und Balance mit der Ayurvedischen Heilkunst

Rundum wohlfühlen mit ayurvedischer Heilkunst

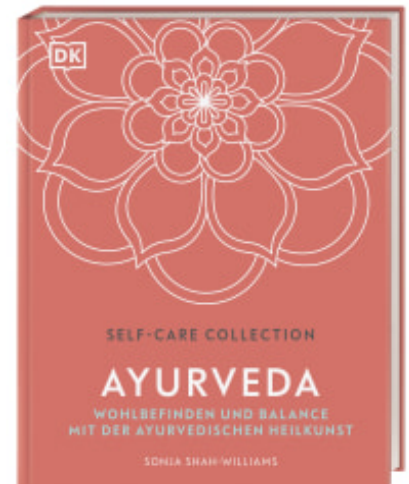
Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Balance! Dieses **Ayurveda-Lehrbuch** führt Anfänger*innen in die **traditionelle indische Heilkunst** ein. **Über 40 Anleitungen** zeigen Ihnen **Schritt für Schritt**, wie Sie unter anderem Ihr eigenes Dosha bestimmen und die **ayurvedische Medizin** ganz leicht und ohne Nebenwirkungen **in den Alltag integrieren**, zum Beispiel um Stress abzubauen oder den Blutdruck zu senken.

Umfassendes Ayurveda-Wissen für Anfänger*innen

Sonja Shah-Williams ist **Ayurveda-Spezialistin** und vermittelt in diesem Buch die Basis für ayurvedische Praktiken und Heilmittel. Von Ölen über Meditation bis zu Yoga wird hier jeder fündig, der dank **ayurvedischer Heilkunst** beispielsweise besser schlafen, seine Energie steigern oder Kopfschmerzen lindern möchte.

- Praktiken und Übungen fürs Wohlbefinden und zur Heilung
- Einfache Anleitungen zur Selbstbehandlung
- Leicht verständliche Einführung

Mehr Ausgeglichenheit und Harmonie im Alltag! Dieses ganzheitliche Ayurveda-Buch begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem Leben in Balance nach den ayurvedischen Prinzipien.



Sonja Shah-Williams

Self-Care Collection. Ayurveda

Wohlbefinden und Balance mit der Ayurvedischen Heilkunst

ISBN 978-3-8310-4165-7

144 Seiten, 148 x 192 mm

Über 100 farbige Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)