



Für viele Menschen ist es mittlerweile ganz selbstverständlich geworden, sich gesund zu ernähren. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind für die körperliche – und am Ende auch für die geistige – Gesundheit unerlässlich. Ganz besonders empfohlen wird immer wieder Yoga als eine Bewegungsform, die besonders schonend und zugleich effektiv ist. Ideal kombiniert mit der richtigen Ernährung, kann man sich mit Yoga sehr viel mehr Gutes tun, als „nur“ dehnbar, kräftig und fit zu sein. Einen ganz neuen, ganzheitlichen Ansatz präsentiert das hier vorliegende Buch von Kimberly Parsons, das sich an den 7 wichtigsten Chakren orientiert. Diese sitzen entlang der Wirbelsäule und stehen für zentrale Bereiche des Lebens.

Die Gliederung des Buches orientiert sich in der Folge auch an den Chakren, es stellt Rezepte vor, die erden, die das Fließen unterstützen, Rezepte die nähren, beleben, stärken, beruhigen oder reinigen. So gelingt es fast spielend, jedenfalls auf sehr leckere Art und Weise, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Autorin versorgt die Leser mit allem nötigen Hintergrundwissen, aber das Konzept ist so leicht verständlich, dass jeder sofort loskochen kann. Selbstverständlich sind alle Rezepte vegetarisch, glutenfrei und ohne raffinierten Zucker. Vegane Rezepte sind gekennzeichnet. Das Buch eignet sich so auch ganz wunderbar für alle jene, die auf der Suche nach frischen Ideen für eine gesunde Küche sind oder klingen Süßkartoffel-Feige-Chicoree-Salat, Maca&Lucuma Popcorn, Gegrillte Wassermelone mit Ziegenkäse, Würziger Pomelosalat oder Tahini-Mandel-Cookies nicht köstlich?

Die gebürtige Australierin Parsons lebt in London und sie weiß, wovon sie schreibt: Sie ist ausgebildete Naturheilkundlerin und betreibt seit vielen Jahren das angesehene Retreat Café, kocht regelmäßig auf Yoga-Retreats und veranstaltet gesunde Supperclubs.

ISBN
192 Seiten, 187 x 250 mm
Über 140 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.