



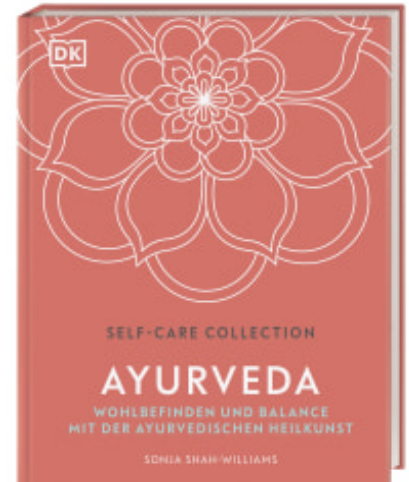
Sonja Shah-Williams

Self-Care Collection. Ayurveda

Wohlbefinden und Balance mit der Ayurvedischen Heilkunst

Der ganzheitliche Ansatz von Ayurveda ist perfekt geeignet, um körperliches und geistiges Wohlbefinden zu fördern, indem es unter anderem den Abbau von Stress unterstützt und zur Heilung des Darms beiträgt.

Dieses Ayurveda-Lehrbuch führt Anfänger*innen in die traditionelle indische Heilkunst ein. In Schritt-für-Schritt-Übungen zeigt die Autorin in über 40 Anleitungen, wie sich die ayurvedischen Prinzipien ganz leicht in den Alltag integrieren lassen, um ein gesundes und glückliches Leben zu führen: Egal ob ein Tee mit Gewürzen, der die Stimmung hebt, eine selbst durchgeführte Massage, um Bauchschmerzen zu lindern, oder eine uralte Atemtechnik, um Ängste zu verkleinern und den Blutdruck zu senken. Die Praktiken und Übungen für Wohlbefinden oder zur Heilung helfen, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Dieses ganzheitliche Ayurveda-Buch begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem Leben in Balance nach den ayurvedischen Prinzipien.



Über die Autorin: **Sonja Shah-Williams** ist Ayurveda-Ärztin und -Spezialistin mit ayurvedischer Praxis Anala in London. Durch ihre indischen Wurzeln befolgt Sonja bereits ihr ganzes Leben lang ayurvedische Prinzipien. Sie begann ihr Studium in ayurvedischer Heilkunst 2010 und arbeitete an einem Lehrkrankenhaus in Südindien als Praktikantin. Sie leitet Vorträge, Workshops und Dinner-Clubs und bietet Einzelberatungen an. Sie folgt der ganzheitlichen Natur des Ayurveda, wobei der Schwerpunkt auf Ernährung und gesunder Lebensweise liegt. Sie schreibt auf ihrer Website über ayurvedische Lehren und Rezepte, und ist von der *Ayurvedic Professionals Association* akkreditiert.

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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.