
Im Gleichgewicht Mit Ayurveda Wie Man Neue Lebens

Im Einklang mit den Jahreszeiten leben:

Das Konzept vom langen Leben. Heilverfahren und Heilmittel des Ayurveda

Ayurveda

Der Migräne-Kompass

East by West

Easy Ayurveda - Das Kochbuch

Alternative Medizin im Test

Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems

Prana up your life

Dein Neuanfang mit Ayurveda

Schlank und fit durch Ayurveda

Frei von Depressionen. Depressionen auf natürliche Weise überwinden. Yoga - Ayurveda - Meditation

Yogatherapie

Sanft gebären: Mein Weg zur schmerzfreien Geburt

Made for more - Du bist für mehr gemacht

Gesünder leben mit Heilpflanzen für Dummies

Ayurveda-Yoga

Intuitiv essen - Warum dein Kopf auf dein Bauchgefühl hören sollte

Ayurveda für den Darm

OM - Die Ursprache der Seele

Ayurveda: der Weg des gesunden Lebens

Ayurveda

AyurVeda Ritam

Im Gleichgewicht mit Ayurveda

Mit Ayurveda durch die Wechseljahre

So funktioniert die Naturheilkunde

Ayurveda
Heilen mit der Kraft des Ayurveda
Ayurveda-Ernährung für Berufstätige
Yoga-Workouts gestalten
Ayurveda für Dummies
Gesund und ausgeglichen mit TCM und Ayurveda
Gesundheitstourismus und Wellnesstourismus
Ayurveda der sanfte Weg zur inneren Harmonie (Ernährung, Sexualität, Heilung)
Every Day Ayurveda. Mit indischem Heilwissen durch die Woche
Immunpower mit Ayurveda
Im Gleichgewicht Mit Ayurveda
Ayurveda
Ayurveda - Körper und Geist durch die traditionelle indische Heilkunst ins Gleichgewicht bringen
Das große Ayurveda-Buch für Mutter und Kind

*Im Gleichgewicht Mit Ayurveda Wie
Man Neue Lebens*

Downloaded from tafayor.com by guest

LEBLANC ELIEZER

Im Einklang mit den Jahreszeiten leben: tolino media
Was muss unser Immunsystem nicht alles abwehren – Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten ... Um diesen Angriffen standzuhalten, bietet die traditionelle indische Heilkunst des Ayurveda wertvolle Impulse und Anregungen, die sich über Jahrtausende bewährt haben. Der Ayurveda-Lehre zufolge besteht unser Körper aus fünf Elementen, darunter das Feuerelement Agni, das unser Immunsystem steuert. Wie wir dieses Feuerelement und damit unsere Abwehrkräfte durch einen ayurvedischen Lebensstil effektiv stärken können, zeigt der bekannte indische Ayurveda-

Heiler Janesh Vaidya. Mit meditativen Übungen, typgerechter Ernährung und sanftem Yoga gewinnen wir unsere natürliche Widerstandskraft zurück, harmonisieren Körper, Seele und Geist und gelangen zu ganzheitlichem Wohlbefinden.
Das Konzept vom langen Leben. Heilverfahren und Heilmittel des Ayurveda Riva Verlag
Was auf den Teller kommt, sagt dir dein Bauchgefühl. Der eigene Körper ist meist der beste Kompass für ein gesundes und natürliches Essverhalten. Daher lohnt es sich, auch beim Essen wieder mehr der eigenen Intuition zu vertrauen. Dieses Buch hilft dir dabei, zu einer solchen Ernährungsweise (zurück-) zu finden. Aktuelle medizinische Forschungsergebnisse kombiniert mit Expertenerfahrungswissen unterstützen dich dabei, deinen Körper und seine Bedürfnisse besser zu verstehen 30

ayurvedische Rezepte helfen dir bei deinem Einstieg in eine ausgewogenere Ernährung Ohne strapaziöse Diäten, Kalorienzählen und Jojo-Effekt endlich ein gutes Körpergefühl erreichen In diesem Buch zeigt Ernährungswissenschaftlerin und Ayurveda-Spezialistin Dania Schumann auf, dass unser Körper meist am besten weiß, was er braucht und was nicht. Fundiertes Expertenwissen trifft hier auf einfühlsame Beratung, die nicht auf allgemeine Vorschriften setzt, sondern dir dabei hilft, den für dich richtigen Ernährungsweg zu finden. Dabei bietet das Buch reichlich Inspiration an Ideen und Gerichten zum Wohlfühlen, umsetzbar nach deinen persönlichen Bedürfnissen.

Ayurveda Riva Verlag

Der Siegeszug des Maharishi Ayurveda in der westlichen Welt ist ungebrochen. Denn Ayurveda bietet einen Schatz von tausend Jahre altem Wissen über unseren Körper und unsere Seele, das ohne Probleme für die heutige Zeit genutzt werden kann.

Der Migräne-Kompass Südwest Verlag

Schmerzfrei gebären ist möglich! Als Katharina Pahl im Alter von 44 Jahren zum ersten Mal schwanger wird, gilt sie als Risikogebärende. Doch sie beschließt, sich nicht verrückt machen zu lassen – und stattdessen auf ihren Körper sowie uraltes Hebammenwissen zu vertrauen. So gelingt ihr, wovon viele Frauen träumen: die (nahezu) schmerzfreie Geburt ihres gesunden Sohnes. Auf Bitten des Krankenhauspersonals beginnt sie, ihr Wissen in Workshops weiterzugeben, um anderen Frauen zu helfen – mit enormem Erfolg. Nun fasst sie zum ersten Mal in einem Buch zusammen, wie die Wohlfühlgeburt gelingen kann. Ihr Programm beruht im Wesentlichen auf drei Säulen: • Ernährung & Bewegung • Achtsamkeit & Schlaf • Selbst-Coaching

& Gedankenhygiene

East by West Integral

Wie werde ich schlechte Gewohnheiten los? Wie optimiere ich meinen Stoffwechsel und beuge Krankheiten vor? Wie kann ich meine Ernährung an meinen Stoffwechseltyp anpassen und mich dauerhaft gut fühlen? Ayurveda hilft dir dabei, dich und dein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wie das geht, verrät Onlinecoach, Podcasterin und Ayurveda-Expertin Dana Schwandt. Sie zeigt dir, wie du Ayurveda ganz einfach in deinen Alltag integrieren und langfristig gesund leben kannst. Neben den Grundlagen ayurvedischer Ernährung erklärt sie, wie du lernst, auf die Bedürfnisse deines Körpers zu hören, die verschiedenen Doshas zu berücksichtigen und dich im Tages- und Jahreszeitenverlauf richtig zu ernähren, um deinen Stoffwechsel in Balance zu halten und körperlich, mental und emotional in Bestform zu sein. Praktische Tools aus dem Gewohnheitstraining helfen dir, neue Routinen zu etablieren, sodass du zu einem entspannten Lifestyle finden kannst. Tipps zur Mahlzeitenplanung sowie erprobte Küchen-Hacks unterstützen dich zusätzlich bei deinem Neuanfang mit Ayurveda.

Easy Ayurveda - Das Kochbuch Vinod Verma (Dr)

Prana bedeutet Lebensenergie, die ein langes glückliches Leben verspricht, wenn wir sie in uns stärken. Dies geschieht, indem wir uns bewusst mit unserem physischen Körper, unseren Gedanken und Gefühlen verbinden. Dass wir diese "Mind-Body-Connection" durch Yoga und Meditation erreichen können, dürfte bekannt sein. Doch wie groß die Rolle ist, die unsere Nahrung dabei spielt, wird oftmals nicht gesehen. Josephine und Jasmin Jeß haben in der Kombination aus ayurvedischem und achtsamem Essen die

ideale Grundlage geschaffen, um andere Menschen auf ihrem Entwicklungsweg zu unterstützen. Dafür muss man keinem Guru folgen, indische Currys essen oder jeden Tag ayurvedische Massagen durchführen. Die Magie von Mindful Eating liegt in unserer Aufmerksamkeit dem Essen gegenüber. Wie das umzusetzen ist und wie facettenreich Mindful Eating sein kann, zeigen uns die Autorinnen in diesem ebenso undogmatisch-praktischen wie inspirierenden Buch.

Alternative Medizin im Test GRIN Verlag

Jana Eisert hat es am eigenen Leib erfahren, wie Stress sich auf die Gesundheit auswirken kann. Doch dank Ayurveda gehören ihre Gesundheitsprobleme der Vergangenheit an. Ihr Wissen über gesunde Ernährung und den Umgang mit Stress teilt die ausgebildete Ayurveda-Ernährungsberaterin nun mit uns in ihrem Buch. Finden Sie mithilfe eines Tests heraus, welcher Verdauungstyp Sie sind und was Sie am meisten stresst - und dann heißt es loskochen: Einfache vegetarische Rezepte aus aller Welt von Omas Spitzkohl-Linsen-Eintopf über ayurvedische Rote Grütze bis hin zu Mungobohnen-Curry und Kürbis-Chili-Pasta.

Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems Madorn Publishing
Ayurveda - Körper und Geist durch die traditionelle indische Heilkunst ins Gleichgewicht bringen
Erfahren Sie, wie Sie durch gesunde Ernährung abnehmen, entgiften und ihren Stoffwechsel optimieren
Ayurveda erfreut sich großer Beliebtheit. Immer mehr Menschen finden Heilung in der alten indischen Heilwissenschaft. Dieses Buch bietet Ihnen einen einfachen, praxisnahen Zugang zu dem Heilsystem und zeigt, wie man dessen Ernährungs- und Bewegungslehre im Alltag umsetzen kann. Ayurveda ist eine Mitmachwissenschaft und genau darauf

ist der Inhalt ausgelegt. Er regt dazu an, mit Offenheit und Neugierde auszuprobieren, den eigenen Körper und Geist in neuer Form wahrzunehmen und mit Begeisterung erste angenehme Veränderungen zu bemerken. Man erfährt nicht nur, wie oder was man essen sollte. Vielmehr wird Verständnis für den eigenen Körper, seine Konstitution und sein Befinden im natürlichen Rhythmus geweckt. Darüber hinaus lernt man die Wichtigkeit von Bewegung, die Funktionen des eigenen Atems und die Bedeutung von Stille für die Gesundheit. Ayurveda ist ein vielfältiges System, dem Jahrtausende altes, tiefgründiges Wissen zugrunde liegt. Und doch ist es gleichzeitig so logisch und einfach. Diese Buch ist der ideale Einstieg für Anfänger um die Grundlagen der indischen Heilkunst zu verstehen und im Alltag anzuwenden. Erfahren sie alles zu den verschiedenen Energietypen von Ayurveda und welche Lebensmittel für welchen Typen am besten geeignet sind. Fühlen Sie sich durch Ayurveda wie neu geboren! Sie erfahren in diesem Buch: - alles über die ayurvedische Ernährungslehre - wie sie es schaffen ihren Stoffwechsel zu beschleunigen und mehr Vitalität zu erlangen - wie sie durch Ayurveda entgiften und abnehmen können - wie Sie ihren Körper in Balance bringen und ihre Gesundheit optimieren - wie sie durch gesunde und bewusste Ernährung ihren Körper heilen - alles über die Gewürze der ayurvedischen Lehre - wie wichtig die richtige Atmung ist - wie Sie durch Meditation Ihren Geist reinigen - wie Yoga Ihnen hilft eine optimale Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen - wie Sie Ayurveda als Medizin und für jeden Tag anwenden - alles zur ayurvedischen Ernährung...und vieles mehr.... Zögern Sie nicht und laden Sie sich diesen Ratgeber jetzt zum günstigen Spezialpreis direkt auf

Ihr Kindle ,Tablet oder Smartphone herunter.
Prana up your life ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Dieses umfassende Lesebuch widmet jedem Aspekt der so facettenreichen Erkrankung Migräne Aufmerksamkeit. Hintergründe, Zusammenhänge, wissenschaftliche Erkenntnisse, Tipps und Anekdoten zu diesem so oft unterschätzten Leiden sind hier erstmals unvoreingenommen zusammengetragen und werden leicht verständlich sowie unterhaltsam präsentiert. Die Autorin, selbst Migränikerin, kann sich auf eigene Erfahrungen berufen, lässt aber auch andere Betroffene und Experten zu Wort kommen, um Migräne mit all ihren Gesichtern begreifbar zu machen. Der Leser findet sich als Teil einer Leidensgemeinschaft wieder und lernt alles Wissenswerte, um letztlich ein besseres Leben mit Migräne zu führen.

Dein Neuanfang mit Ayurveda Edition Michael Fischer GmbH
Mit Ayurveda perfekt durch die Woche! Gehören Sie auch zu den Menschen, deren Alltag von Stress geprägt ist? Sie würden gerne täglich mehr für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Glück tun? Sie wissen aber nicht genau, was und wie? Ayurveda gilt als eines der ältesten Heilkonzepte der Welt, das über die Jahrhunderte immer weiter verfeinert und an die jeweiligen Lebensumstände angepasst wurde. Die wichtigsten Säulen der ganzheitlichen Heilkunst sind Ernährung und Verdauung, Reinigung, Massage, Spiritualität und Yoga sowie das Wissen um die Wirkung von Kräutern und Pflanzen. Schon kleine Änderungen der Lebensgewohnheiten haben einen großen Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden - nur wenige Minuten täglich reichen aus, um Symptome wie Erschöpfung, Kraftlosigkeit oder Ermüdung in den Griff zu bekommen! Ayurveda-Expertin Balvinder Sidhu nimmt

Sie an die Hand und begleitet Sie mit Inspirationsfragen, Mantras, Meditationen und Tipps perfekt durch die Woche: - die wichtigsten Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre - leicht umsetzbare Programme für jeden Wochentag - zahlreiche Übungen, Tipps und Rezepte, individueller Dosha-Test

Schlank und fit durch Ayurveda Riva Verlag

Die sanfte Alternative in der Behandlung von Depressionen. Es gibt zahlreiche seriöse Abhandlungen über die Ursachen von Depressionen und ihre Heilung, denen eines gemeinsam ist: Sie bezeichnen Depression als „Feld-Krankheit“! Dabei wird das „Feld“ aus zwei unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet - das selbstgeschaffene und das von außen einwirkende Feld. Um sich nachhaltig von depressiven Einflüssen zu befreien, gilt es also, negative Faktoren der Innen- und der Außenwelt zu beseitigen. Nancy Liebler und Sandra Moss zeigen in ihrem sehr praktisch angelegten Buch Wege auf, um sich selbst zu stärken, die eigene Innenwelt mit neuer Lebenskraft zu erfüllen und so einen Schutz aufzubauen, um alle Impulse abzuwehren, die das Depressionsfeld neu stärken könnten.

Frei von Depressionen. Depressionen auf natürliche Weise überwinden. Yoga - Ayurveda - Meditation Vinod Verma (Dr)

Können wir nicht das Leben führen, für das wir eigentlich gemacht wurden: authentisch, mutig und nach unseren ganz eigenen Vorstellungen? Wir könnten Beziehungen voller Liebe und Verbundenheit leben, einen Job machen, der sich nicht wie Arbeit anfühlt, und all unsere Lebendigkeit entfalten. Doch was tun wir stattdessen? Wir versuchen, es anderen Recht zu machen, bemühen uns zu gefallen und bis zum nächsten Urlaub durchzuhalten. Es ist Zeit, unsere eigene Wahrheit zu finden und

das Steuer wieder selbst in die Hand zu nehmen! Anhand von Erfahrungen und ungeschminkter Geschichten aus ihrem eigenen Leben und mit einer großen Portion Optimismus zeigt die Bestsellerautorin und »Ichgold«-Podcasterin Dana Schwandt, wie wir verborgenen Denk- und Verhaltensmustern auf die Schliche kommen, unsere Einzigartigkeit entdecken und über unsere inneren Grenzen hinauswachsen.

Yogatherapie Mankau Verlag GmbH

AKTION ENDET IN KÜRZE! Entdecken Sie die heilenden Kräfte von Ayurveda in jeder Situation an jedem Tag! Haben Sie oft Kopfschmerzen und sind müde? Fühlen Sie sich immerzu gestresst und ausgelaugt? Spüren Sie ein Unwohlsein, können aber nicht erklären, woher es kommt und Sie werden es einfach nicht los? Entdecken Sie in diesem Buch ein neues, gesundes Leben! Die Lösung ist das ganzheitliche Konzept von Ayurveda. Diese Jahrtausend alte indische Heilkunst zeigt Ihnen den Weg zu einem glücklichen und ausgewogenen Leben. Bringen Sie Ihr Leben in Einklang und Ihren Körper und Ihren Geist in ein Gleichgewicht. So werden Sie Ihre Beschwerden los und befreien sich von dem Druck der Gesellschaft. In diesem Buch finden Sie alles, was Sie über Ayurveda wissen müssen! Was ist Ayurveda genau? Was sind Doshas? Wie ernähren Sie sich richtig? Und was können Sie noch tun, um das Selbstheilungsprinzip von Ayurveda anwenden zu können? Auf all diese Fragen finden Sie hier eine Antwort. Vertrauen Sie auf die indische Heilkunst und werden Sie neu geboren! Inklusive: Dosha-Test Ama-Test Atemtechniken Meditationsübungen Chakren Yoga Lebensmittellisten für jeden Dosha-Typ Sie haben Kopfschmerzen? Ihnen tut der Rücken weh? Ihre Erkältung geht einfach nicht weg? Sie haben

Schlafprobleme? Ihr Job laugt Sie nur noch aus? Sie können nach einem harten Tag keine Ruhe finden? Das ist alles kein Problem mehr! Das Selbstheilungsprinzip von Ayurveda bietet die Lösung! Auf natürliche und dem Leben angepassten Art und Weise leitet Ayurveda Ihnen den Weg zu einem besseren Leben. So werden Sie wieder Spaß an Ihrem Leben haben. Die Wunderwaffe der natürlichen Medizin bietet Ihnen eine Lösung für alle Beschwerden und Erkrankungen. Jetzt kaufen mit 1-Click* und heute noch die ersten Übungen von Ayurveda anwenden!

Sanft gebären: Mein Weg zur schmerzfreien Geburt L.E.O. Verlag

Du suchst nach einem ganzheitlichen Weg, der dich zu mehr Ausgeglichenheit und dauerhaftem Wohlbefinden führt? Mit Ayurveda-Yoga kannst du dieses Ziel erreichen. Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda und die Philosophie des Yoga sind eng miteinander verknüpft. Beide streben danach, Körper und Geist in Einklang zu halten. Ärztin, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin Dr. Alina Hübecker zeigt dir, wie du dein Dosha bestimmst, deine Konstitution sowie die Bedürfnisse deines Körpers verstehen lernst und deine Yogapraxis optimal darauf ausrichtest. Yogaflows für Frühling, Sommer, Herbst und Winter führen dich sanft und natürlich durchs Jahr. Anregungen zur richtigen Ernährung, entspannende Rituale und Sequenzen zur Linderung verschiedener Beschwerden helfen dir zusätzlich dabei, deine Gesundheit zu stärken und dich langfristig ins Gleichgewicht zu bringen.

Made for more - Du bist für mehr gemacht Riva Verlag

Der bekannte Yogalehrer und mehrfache Bestsellerautor Mark Stephens verbindet in diesem umfassenden Handbuch traditionelles und modernes Yoga mit aktuellen Erkenntnissen der

Medizin. Er hat ein fundiertes Yogaprogramm entwickelt, das zur Heilung und Therapie vieler Krankheiten und Beschwerden angewendet werden kann. Die umfassenden Informationen zu Aufbau und Funktionen verschiedener Körperbereiche sowie häufigen Krankheitsbildern schaffen die nötige theoretische Grundlage. Eine Vielzahl an Asanas, Atemübungen und Meditationen können dann gezielt zur Vorbeugung oder Behandlung von Erkrankungen im Bewegungs- oder Fortpflanzungsapparat sowie von mentalen oder emotionalen Beschwerden angewendet werden.

Gesünder leben mit Heilpflanzen für Dummies Independently Published

Ayurveda Dosha - Mit Vata, Pitta & Kapha die körperliche und geistige Funktion regulieren Mit der indischen Heilkunst & Ernährung Gesundheit, Bewusstsein, Harmonie & Ausgeglichenheit fördern - Buch Indische Heilkunde... Ayurveda, die 5000 Jahre alte indische Heilkunde. Dahinter verbirgt sich eine besondere Art des Heilens, die in der klassischen Schulmedizin nur selten zur Anwendung kommt. Es werden Medikamente der Pharmaindustrie verwendet, die die Symptome behandeln und Linderung schaffen, aber gleichzeitig Nebenwirkungen hervorrufen, die den Kranken noch kränker machen. Warum bleibt die Ursachenforschung vielfach außen vor? Begründen sich nicht viele chronische Erkrankungen darauf, dass der menschliche Körper nicht im Gleichgewicht und Einklang ist? Wäre das nicht der richtige Weg, um Heilung und Gesundheit zu erreichen? Aber auch bei Menschen, die keine chronischen Erkrankungen vorweisen, kann ein Ungleichgewicht bestehen. Aspekte der ayurvedischen Heilkunde... Die vielen verschiedenen

Aspekte der ayurvedischen Heilkunde setzen genau dort an und sehen den Menschen als Einheit, bestehend aus Körper, Geist und Seele. Ist eines der Elemente erkrankt, wirkt sich dieses auf die Gesamtheit des Körpers aus. Darum ist Ayurveda darauf ausgelegt, ein Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen und langfristig zu erhalten. Die besonderen Inhalte in diesem Buch... Freuen Sie sich unter anderem auf folgende Inhalte: Ayurveda - „Wissen des Lebens“ für einen gesunden Körper und Geist Geschichte und Philosophie von Ayurveda Die ayurvedische Heilkunde Die Konstitutionsbestimmung der ayurvedischen Heil- und Lebenskunde Die drei Doshas und ihre Eigenschaften Ungleichgewicht von Kapha, Pitta und Vata Welcher Dosha-Typ sind Sie? Individuelle mentale Konstitution Feinstoffliche Anatomie des Menschen aus ayurvedischer Sicht Die Lebensphilosophie nach Ayurveda Das eigene Leben nach Ayurveda gestalten Ernährungsweise und die heilende Kraft der Kräuter Massagen und Öle nach dem ayurvedischen Prinzip Weisheit durch Yoga und Meditation erlangen Durch ayurvedische Ernährung eine gesunde Balance zwischen Körper, Geist und Seele schaffen Indische Heilkunst als ganzheitliche Gesundheitsfürsorge Yoga und Meditation - der Weg zu sich selbst Vier häufige Vorurteile über Ayurveda Das „Wissen des Lebens“ für einen gesunden Körper und Geist Alle Informationen in einem Buch... Dieses Buch befasst sich damit, was Ayurveda eigentlich ist. Sie erhalten einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Krankheit und erfahren, welche Bedeutung die drei Doshas haben und welche Eigenschaften, sowie Wirkungsweise sie besitzen. Es gibt einen Einblick in die Methoden, wie Entgiften des Körpers, Massagen, Yoga, Meditation

und ayurvedische Ernährung, um wieder ein ganzheitliches Gleichgewicht im Körper herzustellen. Der letzte Schritt... Laden oder bestellen Sie jetzt dieses Buch, für mehr Gleichgewicht im Körper, Harmonie, Gesundheit, Bewusstsein & Ausgeglichenheit. - Gesundheit, Liebe und schöne Momente sind der wahre Reichtum des Lebens-

Ayurveda-Yoga Riva Verlag

Ralph Skuban widmet sich der Kunst des Pranayama, indem er die uralte Tradition in allen Einzelheiten darstellt und zugleich eine Brücke zur Yoga-Praxis des 21. Jahrhunderts schlägt. In einer Zeit, die von Hektik – und damit Kurzatmigkeit – geprägt ist, kommt der Beruhigung des Atems eine immense Bedeutung zu. Diese meisterhafte Studie stellt nicht nur eine brillante Abhandlung über die verschiedenen Atem-Übungen dar, sondern macht vor allem deutlich, welche segensreiche Wirkung die Beherrschung des Atems auf die Gesundheit ausübt.

Intuitiv essen – Warum dein Kopf auf dein Bauchgefühl hören sollte Springer-Verlag

Im Einklang mit den Jahreszeiten leben Wie dir Ayurveda helfen kann, bewusst mit den Jahreszeiten zu leben Du hast bestimmt schon oft von Ayurveda gehört. Welche Philosophie steckt aber wirklich hinter dem Begriff "Ayurveda"? Kannst du dadurch in dein inneres Gleichgewicht und in einen Einklang mit der Natur und ihren verschiedenen jahreszeitlichen Herausforderungen kommen? Kann Ayurveda leicht in deinen Alltag integriert werden? In meinem Buch erfährst du: Was versteht man unter Ayurveda? Die 5 Elemente des Ayurveda Was sind Doshas und welches ist dein Dosha? Die Jahreszeiten in der ayurvedischen Gesundheitslehre Ayurvedische Ernährung Ayurvedische

Pflanzenheilkunde Ayurvedische Reinigungstechniken und Fasten Meditation und Yoga im Ayurveda Die Bedeutung von Wasser im Ayurveda Kapha Saison im Ayurveda Pitta Saison im Ayurveda Vata Saison im Ayurveda Mit meinem Buch möchte ich dir einen ersten Einblick in die faszinierende Welt des Ayurveda bieten und dabei besonders auf die Jahreszeiten eingehen. Ich möchte dir einfache Methoden zeigen, die du in den jahreszeitlichen Rhythmus einbauen kannst, um so besser mit den Wetter- und Witterungsbedingungen von Frühling, Sommer, Herbst und Winter leben zu können und zudem deine Immunabwehr nachhaltig zu stärken. Hole Dir also JETZT noch heute meinen leicht verständlichen Ayurveda Ratgeber und erfahre, wie du ganz einfach zu einem vitalen und gesunden Lebensstil kommen kannst.

Ayurveda für den Darm Edition Michael Fischer GmbH

Welche alternativen Heilmethoden gibt es? Wie wirken sie und wieviel kostet die Behandlung? Das sind Fragen, die Ärzten und Therapeuten zunehmend gestellt werden. Immer mehr Patienten erwarten umfassende Information und kompetente Beratung zu Nutzen, Risiken und Qualität von Naturheilverfahren und alternativen Therapien. Alternative Medizin im Test ist ein fundierter Ratgeber, der Ihnen 21 alternative Heilmethoden in einem kompakten, informativen Überblick vorstellt: neutral, sachlich und kritisch. Das Buch basiert auf der gleichnamigen Fernsehreihe im Wissenschaftsmagazin Sonde des SWR. Das Expertengremium der Sendereihe beurteilt und bewertet alle vorgestellten Heilmethoden, unter anderem Homöopathie, Ayurveda, Bioresonanztherapie, Colonhydrotherapie, Aromatherapie und Mikrobiologische Therapie. Die Experten

beschreiben ausführlich jedes Verfahren mit seinen Anwendungsgebieten und den Behandlungskosten. Bewertet werden die Methode, die wissenschaftlichen Nachweise, das Ausbildungsniveau und die möglichen Risiken. Zusätzlich enthält das Buch einen umfassenden Adressenteil und viele nützliche Tips für den Umgang mit der Krankenkasse. Eine kompetente Informationsquelle, die Ihnen schnell griffbereit solide Bewertungskriterien und praktische Entscheidungshilfen bietet.

OM - Die Ursprache der Seele Riva Verlag

Der renommierte Yogalehrer Mark Stephens hat ein unentbehrliches Nachschlagewerk für die erfolgreiche Planung

und Gestaltung von Yogastunden geschaffen. Es bietet 67 beispielhafte Asana-Übungsreihen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene, darunter auch Empfehlungen für Yoga mit Kindern, Teenagern, Frauen in allen Lebensabschnitten und Senioren, für Stunden zum Abbau von Angst und Depressionen genauso wie Übungsfolgen für alle wichtigen Chakras und ayurvedischen Konstitutionstypen. Das mit über 2000 Fotos illustrierte Handbuch erkundet das differenzierte Wechselspiel der Asanas innerhalb der sieben Asana-Familien und bietet einen nützlichen Anhang mit wertvollen Informationen für Yogalehrer und -schüler.