

Sonja Shah-Williams

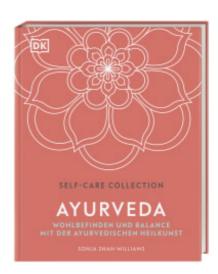
Self-Care Collection. Ayurveda

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, 154 x 199 mm Über 100 farbige Illustrationen € 0,00 (D) / € 13,40 (A)