



Leseprobe

Kerstin Rosenberg

Ayurveda kompakt
Heilkunst und Rezepte für
Körper und Seele

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 24. Februar 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ayurveda für mehr Wohlfühl

In kompakter Form führt Kerstin Rosenberg in die Ernährungs- und Heillehre des Ayurveda ein. Durch die Ayurvedische Ernährungsweise und Meditationsübungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Rezepte und Anleitungen zu Schonkosttagen, Fastenkuren und Anwendungen helfen dabei, Einblick in die Prinzipien des Ayurveda zu erhalten und Ihren Körper zu reinigen und zu entschlacken.



Autor

Kerstin Rosenberg

Kerstin Rosenberg ist international bekannt als Spezialistin, Dozentin und Autorin für Ayurveda-Ernährung,-Therapie und -Psychologie. Sie verfügt über eine mehr als 25-jährige Praxiserfahrung und bildet seit 1996 Interessierte zu Ayurveda-Ernährungsberatern und Gesundheitscoaches in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Als renommierte Expertin der ayurvedischen Ernährungs- und Kräutertherapie wirkt sie an integrativen Forschungs- und Lehrprojekten in Zusammenarbeit mit führenden Ayurveda-Universitäten Indiens mit.

Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Europäische Akademie für Ayurveda und engagiert sich als Vorstandsmitglied im VEAT-Berufsverband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten.

