



**Sivananda Yoga Vedanta Zentrum**

## **Gesund und entspannt mit Ayurveda**

### **Praktische Anleitung für mehr Balance und Energie - Yoga, Meditation, Massage, Ernährung, Kräuter & Gewürze**

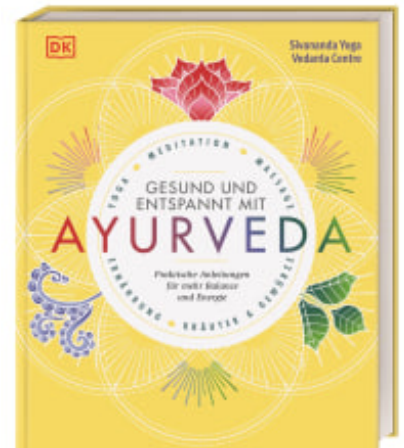
Ayurveda Kuren sind nach vor gefragt, denn sie holen uns aus dem stressigen Alltag heraus. Doch was nützt ein Aufenthalt in Indien, wenn man die Entspannung nicht mit nach Hause nehmen kann? Um auch daheim abschalten zu können, hilft „Gesund und entspannt mit Ayurveda“ auf vielfältige Weise und ermöglicht es dem Leser, seinen Alltag zu entschleunigen.

Zu Beginn hilft ein Selbsttest um seinen jeweiligen Dosha-Typ zu ermitteln: **Vata, Pitta oder Kapha**. Dieser spielt dann eine wichtige Rolle. Egal ob Ernährung, Massagen, Mediationen oder Yogastellungen – all diese Punkte finden sich in „Gesund und entspannt mit Ayurveda“. Jeder Abschnitt liefert spezielle Ratschläge für bestimmte Dosha-Typen: Welche Diät sollte der Pitta-Typ machen? Eignet sich der Sonnengruß für den Kapha-Typen? Und welche Massage hilft dem Vata-Typen am meisten? Der ganzheitliche Ansatz des Buches liefert die ideale Basis für die Integration in den Alltag.

Denn Ayurveda besteht aus viel mehr als nur ein paar Yoga-Übungen. Traditionelles Wissen wird dank dem Buch in praktische Tipps umgewandelt. Dadurch wird Ayurveda im modernen Leben anwendbar und man muss keine Kur im fernen Indien unternehmen. Falls man dies schon getan hat, hilft das Buch sein Wissen aufzufrischen und das Gelernte erfolgreich zu Hause in sein Leben zu integrieren. Die wunderschönen Illustrationen in **Aquarell-Optik** machen das Buch zu etwas ganz Besonderem.

Es gliedert sich in sieben Kapitel. Am Anfang geht es um sich selbst und sein eigenes Leben. Danach folgen Abschnitte zu Diät, Yoga sowie Meditation und positives Denken. Das sechste Kapitel widmet sich Diagnosen und Therapien. Am Ende schließt das Buch mit einem Nahrungsmittelverzeichnis.

Über die Autoren: Die Autoren sind lehrende und praktizierende Ayurvedaheiler der internationalen **Sivananda-Organisation**, in der Ayurveda in Verbindung mit Yoga gelehrt wird. Mehr zur Organisation erfahren sie unter [www.sivananda.org](http://www.sivananda.org).



**Sivananda Yoga Vedanta Zentrum**

## **Gesund und entspannt mit Ayurveda**

**Praktische Anleitung für mehr Balance und Energie - Yoga, Meditation, Massage, Ernährung, Kräuter & Gewürze**

ISBN 978-3-8310-3618-9  
224 Seiten, 206 x 244 mm  
Über 300 Abbildungen  
€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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