



KÖNIGSFURT
URANIA

Mit Ayurveda gegen Stress

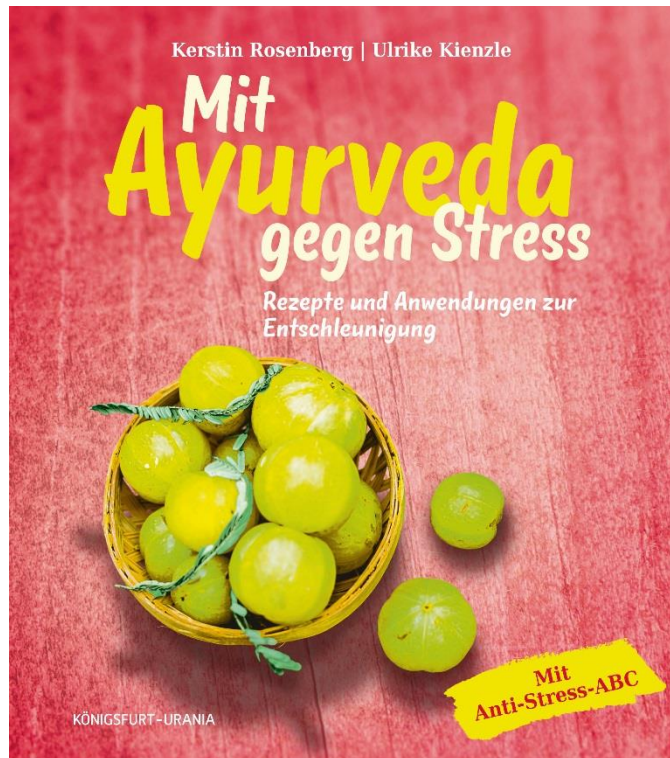
*Rezepte und Anwendungen zur
Entschleunigung*

Kerstin Rosenberg / Ulrike Kienzle

Flexcover, 112 Seiten,

ISBN 978-3-86826-171-4,

EUR 12,95, ET Oktober



Stress belastet unsere Gesundheit: Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, ein schwaches Immunsystem – viele weit verbreitete Beschwerden sind die Folge davon, dass wir uns genervt, gereizt und überfordert fühlen.

Die **ayurvedische Gesundheitslehre** kennt viele Mittel und Wege, dem vorzubeugen und zu entgehen. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Rezepte für eine ausgewogene typgerechte Ernährung, Anregungen für hilfreiche Rituale im Alltag sowie Entspannungs-Übungen und Methoden, die zum Abbau von Stress und zur Regeneration von Körper, Geist und Seele beitragen. Mit persönlichem Stresstest.

Kerstin Rosenberg zählt zu den Pionieren des Ayurveda in Europa. Seit über 30 Jahren studiert und praktiziert die Dozentin und Direktorin der Europäischen Akademie für Ayurveda die traditionelle Heilkunde Indiens.

Dr. phil. Ulrike Kienzle ist Musikwissenschaftlerin, Yogalehrerin, Psychologische Ayurveda-Beraterin und Pflanzenheilkundige. Sie war lange Hochschullehrerin an der Universität Frankfurt am Main. Seit 2013 betreibt sie ein eigenes Yogastudio.

ANFORDERUNG VON PRESSEEXEMPLAREN

GERNE SCHICKEN WIR IHNEN EIN KOSTENLOSES REZENSIONSEXEMPLAR ZU, BESTELLEN SIE:

Per Post an: Königsfurt-Urania Verlag, D-24796 Krummwisch b. Kiel, z. H. Dr. Jennifer Lorenzen-Peth oder per Tel.: 04334-18 22 007 oder per E-Mail: presse@koenigsfurt-urania.com