

Ritucarya-

Mit AYURVEDA durch das Jahr

**Kerstin Rosenberg/Lea
Johanning**

Buch, 176 Seiten,

ISBN: 978-3-86826-181-3, Euro 18,00, ET September

Mit dem Jahresverlauf reagieren die Funktionen unseres Körpers auf Sonnenlicht, Klima und planetare Einflüsse, die unsere innere Chronobiologie mit ihren Stoffwechselfunktionen regeln. Viele Menschen pflegen heute einen Lebensstil gegen die Natur, bei dem Verhaltensformen im Winter und Sommer nur noch wenig voneinander unterscheiden. Doch wir reagieren auf saisonale Einflüsse, die typbedingte Beschwerden verstärken können. Ca. 9 Wochen dauert eine Jahreszeit im Ayurveda. Für diese Zeit gibt es je Kapitel einen kleinen immerwährenden Kalender, außerdem jahreszeitentsprechende Tipps, Rezepte, Verhaltensempfehlungen, wohltuende Maßnahmen sowie typgerechte Bewegungstipps. Spezielle Empfehlungen aus der Ayurveda-Hausapotheke geben direkte Hilfestellungen bei Beschwerden, wie Heuschnupfen im Frühling, Hautbeschwerden im Sommer oder Depressionen im Winter.

Bestellen Sie ein kostenloses Rezensionsexemplar, Kontakt:

Dr. Jennifer Lorenzen-Peth, 04334-1822007, presse@koenigsfurt-urania.com

