



## **Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten**

*Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg*

## **Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten**

Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg

Das große Ayurveda-Ernährungsbuch zeigt Ihnen typgerechte Möglichkeiten zu einem gesunden und erfüllten Leben. Essen voller Genuss, Kochen mit Leidenschaft und das Wissen um den eigenen Körper sind der Weg dahin.

Dr. Hans H. Rhyner gilt als führender und international anerkannter Experte und Pionier der Ayurveda-Medizin in Europa. Sein Wissen, seine 20-jährige Erfahrung mit indischer Philosophie, Yoga, Vastu, Siddha, Ayurveda und spirituellem Heilen überträgt er auf unsere westliche Lebensweise und Gedankenwelt und gestaltet östliches Heil- und Lebenswissen so für uns nachvollziehbar und vor allem nachlebbar.

Die international anerkannte Spezialistin für Ayurveda-Ernährung, Kerstin Rosenberg, bildet seit über 10 Jahren Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberater sowie Ayurveda-Therapeuten aus. Sie ist Mitbegründerin und Geschäftsführerin eines der größten und renommiertesten Ayurveda-Ausbildungs- und Kurzentren in Europa. Sie kreiert einen indisch-westlichen Küchenstil, der großes Ansehen genießt. Ihre "Rezepte basieren auf der traditionellen Ayurveda-Küche, berücksichtigen jedoch besonders unsrere westlichen Lebensgewohnheiten.

Dieses Buch bietet Ihnen eine Entdeckungsreise in eine west-östliche Ernährungs- und Gesundheitslehre. Wenn Sie sich gesundheitsbewusster und typgerechter ernähren wollen, abnehmen oder entschlacken möchten, erhalten Sie Hilfe, Schritt für Schritt Ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, ohne auf Lebens- und Sinnesfreuden zu verzichten.

340 S. m. zahlr. Farbfotos. 27 cm; Gebunden.



[Download Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben ...pdf](#)



[Online lesen Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg**

---

300 Seiten

Pressestimmen

Unser Tipp zum Lesen und Ausprobieren Das Grosse Ayurveda Ernährungsbuch; Unsere Kollegin Pia Okoro aus der Ayurveda Abteilung hat dieses Buch gleich neugierig studiert und ist begeistert von den vielen, authentischen Ayurveda Rezepten. Seit Ihrer Reise nach Indien und Sri Lanka ist sie großer Fan der ayurvedischen Küche und hat genau nach so einem Buch Ausschau gehalten. Besonders die vielen vegetarischen Rezepte, die zwar auf der traditionellen Ayurveda-Küche basieren, aber unsere westlichen Lebensgewohnheiten berücksichtigen, haben ihr Lust gemacht sofort etwas daraus nachzukochen. In einem der Kapitel findet man sogar kindgerechte Rezepte und wer nicht auf Fisch oder Fleisch verzichten will wird ebenfalls fündig. Endlich ein Kochbuch mit dem ayurvedisch kochen Spaß macht! Ayurveda Experten Portal mit vielen Infos und Ayurveda-Reisen (NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH) Kurzbeschreibung Das große Ayurveda-Ernährungsbuch zeigt Ihnen typgerechte Möglichkeiten zu einem gesunden und erfüllten Leben. Essen voller Genuss, Kochen mit Leidenschaft und das Wissen um den eigenen Körper sind der Weg dahin. Dr. Hans H. Rhyner gilt als führender und international anerkannter Experte und Pionier der Ayurveda-Medizin in Europa. Sein Wissen, seine 20-jährige Erfahrung mit indischer Philosophie, Yoga, Vastu, Siddha, Ayurveda und spirituellem Heilen überträgt er auf unsere westliche Lebensweise und Gedankenwelt und gestaltet östliches Heil- und Lebenswissen so für uns nachvollziehbar und vor allem nachlebbar. Die international anerkannte Spezialistin für Ayurveda-Ernährung, Kerstin Rosenberg, bildet seit über 10 Jahren Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberater sowie Ayurveda-Therapeuten aus. Sie ist Mitbegründerin und Geschäftsführerin eines der größten und renommiertesten Ayurveda-Ausbildungs- und Kurzentren in Europa. Sie kreiert einen indisch-westlichen Küchenstil, der großes Ansehen genießt. Ihre Rezepte basieren auf der traditionellen Ayurveda-Küche, berücksichtigen jedoch besonders unsere westlichen Lebensgewohnheiten. Dieses Buch bietet Ihnen eine Entdeckungsreise in eine west-östliche Ernährungs- und Gesundheitslehre. Wenn Sie sich gesundheitsbewusster und typgerechter ernähren wollen, abnehmen oder entschlacken möchten, erhalten Sie Hilfe, Schritt für Schritt Ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, ohne auf Lebens- und Sinnesfreuden zu verzichten. Mit Empfehlung des VEAT - Verband europäischer Ayurveda Therapeuten.

Download and Read Online Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg #ZVPGC6SMI3N

Lesen Sie Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten von Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg für online ebookDas große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten von Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten von Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg Bücher online zu lesen. Online Das große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten von Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg ebook PDF herunterladenDas große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten von Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg DocDas große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten von Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg MobiPocketDas große Ayurveda-Ernährungsbuch: Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten von Hans Heinrich Rhyner, Kerstin Rosenberg EPub