



Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen

Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe

Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe

 [Download Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, N ...pdf](#)

 [Online lesen Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe

320 Seiten

Kurzbeschreibung

Jede Frau ist einzigartig. Ihre Bedürfnisse um Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten, sind individuell sehr unterschiedlich. Die Autoren stellen die Prinzipien des Ayurveda umfassend und kompetent dar. Sie zeigen, dass gerade die Jahrhunderte alte indische Lehre des Ayurveda Frauen viel zu bieten hat. Ein ausführlicher Test hilft, den eigenen Konstitutionstyp zu ermitteln und Ernährung, Schönheitspflege und Lebensweise auf die speziellen Bedürfnisse abzustimmen. Ausführlich kommen die Biorhythmen, die Frauen in jedem Lebensalter beeinflussen, zur Sprache ebenso wie die Themen Menstruation, Partnerschaft, Sexualität, Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Mutterschaft und Wechseljahre. Die vielen Tipps und Informationen sollen helfen, sich etwas Gutes zu tun und auf den eigenen Körper zu hören. Aus den über 150 vollwertigen Rezepten können sich die Leserinnen ihr ganz persönliches Menü zusammenstellen und dennoch weiterhin für die ganze Familie kochen. Ob Mangocreme oder Meereskräutersauce, ob Kartoffelkroketten oder Karibikreis - die Ayurveda-Küche hat für alle etwas zu bieten. Auch wer sich tierisch-eiweißfrei ernährt, findet in diesem Buch eine Vielzahl veganer Rezepte zum Genießen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Petra Müller-Jani (früher Petra Skibbe), Jahrgang 1965, ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerin. Nach langjähriger selbstständiger Tätigkeit als Physiotherapeutin in Nürnberg und Heilpraktikerin bei Idar-Oberstein lebt und arbeitet sie heute mit ihrem Mann in Colorado / USA.

Seit 1997 als erstes Buch 'Backen nach Ayurveda - Kuchen, Torten und Gebäck' von Petra Müller-Jani im pala-verlag erschien, verfasste die Autorin sechs weitere Bücher zusammen mit Joachim Skibbe.

Als Petra Müller-Jani vor etwa 25 Jahren den Ayurveda kennenlernte, war sie fasziniert von dessen ganzheitlichem Ansatz und Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Seitdem liegt der Schwerpunkt ihres Interesses darin, die universellen Prinzipien des Ayurveda vor allem in Bezug auf Ernährung und Lebensstil in unseren westlichen Kulturkreis zu übersetzen und so die Bedeutung der persönlichen Gesundheitsvorsorge zu betonen. Sie sagt selbst: 'Mit unserem täglichen Essen und Lebensstil haben wir nicht nur einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, sondern auch auf die unserer Familie.

Ganzheitliche Medizin beginnt in der Küche.'

Petra Müller-Jani studierte intensiv verschiedene Aspekte des Ayurveda, insbesondere die Bereiche der Ayurveda-Ernährung, die physiotherapeutischen Aspekte der Behandlungstechniken und Massagen, aber auch die altindische Philosophie, Musik und Kultur – zu einem großen Teil auch in einem langjährigen Aufenthalt im Ursprungsland Indien (Jiva-Institute, Vrindavana U.P. / Indien). Sie lernte Shiatsu und manualtherapeutische Techniken, absolvierte eine Ausbildung in der südindischen Heilkunde Kalari-Chikitsa (Midgard Kalari, Markus Ludwig, Heilpraktiker) und unterrichtet als ausgebildete Yoga-Lehrerin (Yoga Vidya University, Trimbak / Nasik, Indien).

Auch heute noch reist sie jährlich mit ihrem Mann nach Indien, um ihre Studien und Ausbildungen in Ayurveda, Kalari und Yoga weiter zu vertiefen und die Familie ihres Mannes zu besuchen. Interessierte Leserinnen und Leser können über den Verlag gerne Kontakt zur Autorin aufnehmen.

In seiner Naturheilpraxis behandelt Joachim Skibbe, Jahrgang 1958, nach dem Prinzip, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind und körperliche Beschwerden nur unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution und Persönlichkeitsmerkmale erfolgreich therapiert werden können.

Nach eingehender Beschäftigung mit klassischer Homöopathie, Bachblütentherapie, Fußreflexzonen-Massage und Shiatsu traf er vor über 25 Jahren auf den Ayurveda. Beim Ayurveda faszinierte ihn besonders die Einbeziehung einer individuellen, typgerechten Ernährung in die Heilkunde.

Joachim Skibbe studierte intensiv verschiedene Aspekte der Ayurveda-Medizin, insbesondere die Bereiche der Ayurveda-Ernährung und der Ayurveda-Lebenskunde, ebenso wie altindische Philosophie und Kultur, zu

einem großen Teil auch in langjährigen Aufenthalten im Ursprungsland Indien.

Download and Read Online Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe #F92BT7OZ5VS

Lesen Sie Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe für online ebook Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe 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 Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe Bücher online zu lesen. Online Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe ebook PDF herunterladen Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe Doc Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe Mobipocket Ayurveda-Handbuch für Frauen: Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohl fühlen von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe EPub