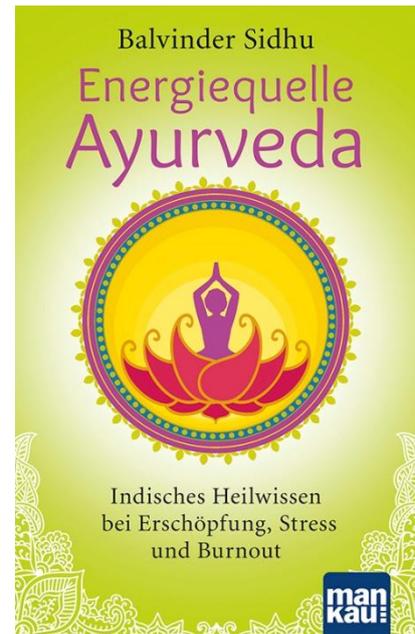


Balvinder Sidhu
Energiequelle Ayurveda
Indisches Heilwissen
bei Erschöpfung, Stress und Burnout

Mankau Verlag, 1. Auflage 18. Mai 2015
Taschenbuch, 12 x 19 cm, 158 Seiten
9,95 € (D) / 10,30 € (A), ISBN 978-3-86374-205-8



Zum Buch:

Nutzen Sie uraltes Wissen für neue Energie!

Fühlen Sie sich gestresst? Sind Sie oft erschöpft und antriebslos, oder befürchten Sie, dass Ihnen Ihr Alltag über den Kopf wachsen könnte? Lassen Sie sich vom über 5.000 Jahre alten Wissen der Veden helfen!

Neue Energie gewinnen und das eigene Kraftpotenzial finden und entfalten – diese Schätze können Sie aus der „Energiequelle Ayurveda“ schöpfen. Die indische Ayurveda-Therapeutin Balvinder Sidhu stellt Ihnen neue, facettenreiche und effektive Wege vor, auf denen Sie wieder zu Ihrer Energie zurückfinden und diese langfristig erhalten können. In der ganzheitlichen Sicht auf Körper, Geist und Seele werden Sie selbst zum Macher und Gestalter Ihrer Lebensqualität. Sie können spüren, wie sich neue Lebensfreude, Kreativität und Wohlbefinden einstellen.

Balvinder Sidhu unterstützt Sie dabei ganz individuell, gemäß Ihrer eigenen Konstitution: Der ganzheitliche Ansatz umfasst ein Betrachten bzw. Überdenken Ihrer Lebensgewohnheiten, die Entschlackung und Reinigung des Organismus auf körperlicher und geistiger Ebene, die mentale Stärkung durch Yoga und Meditationsübungen sowie typgerechte Ernährungs- und Energieprogramme. Balvinder Sidhu zeigt, wie Sie all dies leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Zur Autorin:

Balvinder Sidhu ist im Norden Indiens geboren und mit der ayurvedischen Heiltradition aufgewachsen, in der ihre Familie schon seit Generationen verwurzelt ist. Seit ihrem zwölften Lebensjahr lebt die Ayurveda-Therapeutin in Deutschland und betrachtet es als ihre Berufung, das jahrtausendealte, ganzheitliche Wissen der hinduistischen Gelehrten mit den Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft zu verbinden. Sie führt seit rund 25 Jahren das Institut „Kaya Veda“ in Augsburg und hat unter anderem den Ratgeber „Das Ayurveda-Glücksbuch“ veröffentlicht.