pala-verlag gmbh
Postfach 11 11 22
64226 Darmstadt
Telefon: 0 6151/2 3028
Fax: 0 6151/ 29 2713
E-Mail: info@pala-verlag.de
Internet: www.pala-verlag.de

Presseinformation

Wohlfühlprogramm für Frauen

Ayurveda, die über 5000 Jahre bewährte altindische »Wissenschaft vom guten, gesunden, glücklichen und langen Leben« erfreut sich auch hierzulande immer größerer Popularität.

Besonders Frauen können viel von dieser traditionellen Lebens- und Heilkunde profitieren. Wie, zeigt das im pala-verlag erschienene »Ayurveda-Handbuch für Frauen« von Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe.

Im Buch erfahren Frauen mehr über die Biorhythmen, die sie während des Tages, des Monats, im Jahresverlauf und während ihres Lebens beeinflussen. Wichtige Themen wie Menstruation, Partnerschaft, Sexualität, Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Mutterschaft und Wechseljahre werden einfühlsam aus ganzheitlicher Sicht behandelt. Tests helfen den eigenen Typ zu erkennen und herauszufinden, was Körper und Seele gut tut.

Aus den über 150 vegetarischen Rezepten der Ayurveda-Küche und den Informationen und Rezepten zur Ayurveda-Kosmetik kann sich jede Frau ihr persönliches Wohlfühlprogramm zusammenstellen. Ob Beruf oder Haushalt, ob Sport oder Freizeit, ob Ernährung oder Körperpflege, Ayurveda kann in jeder Situation ein neues Körpergefühl und neue Freude schenken.

Eine sinnliche Entdeckungsreise für alle, die mit typgerechter Ernährung, individueller Kosmetik und erfüllter Lebensweise fit und schön bleiben sowie innere Harmonie finden möchten.

(1349 Zeichen)

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe:
Ayurveda-Handbuch für Frauen
Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohlfühlen
pala-verlag, Darmstadt, 2013
320 Seiten, Hardcover
29,90 Euro
ISBN: 978-3-89566-326-0

Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Pressetext in Dateiform erhalten.
Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: presse@pala-verlag.de
Bitte schicken Sie Ihren Beleg an: pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt