



Neu

Die Ayurveda-Schlankheitsdiät

Ein 30 Tage-Rundum-Programm zum inneren und äusseren Gleichgewicht

Das Ayurveda-Praxishandbuch

Astrid Fassbind
Die Ayurveda Schlankheitsdiät – Ein 30-Tage-Rundum-Programm zum inneren und äusseren Gleichgewicht
Broschur, 22 x 16,5 cm
116 Seiten, durchgehend 4farbig
€ 27,95 [D] / € 28,70 [A] / CHF 39,90 (UVP)
ISBN 978-3-9523710-2-2



Neu

Das Ayurveda-Praxishandbuch

Mit Ayurveda jung bleiben – ein Leben lang

Nur wer aufhört, täglich neu zu werden, wird täglich älter!

Astrid Fassbind

Astrid Fassbind
Mit Ayurveda jung bleiben – ein Leben lang
Broschur, 22 x 16,5 cm
116 Seiten, durchgehend 4farbig
€ 27,95 [D] / € 28,70 [A] / CHF 39,90 (UVP)
ISBN 978-3-9523710-1-5

Mit Ayurveda zum Idealgewicht

Ayurveda, das Wissen vom gesunden und zufriedenen Leben, ist die älteste, überlieferte Medizin. Diese Naturheilkunde mit ihrer Ernährungslehre fördert die Prävention, das heisst gesunde Ernährung, aktiver Lebensstil und eine Stärkung der Abwehrkraft. Der Ayurveda geht davon aus, dass jeder Mensch mit seinen Stärken und Schwächen absolut einzigartig ist. Das Idealgewicht kann daher nicht in Form einer zweistelligen Zahl und Tabellen angegeben werden. Das Idealgewicht ist etwas weitaus Subjektiveres: Wenn Sie sich gesund, energiegeladen, gutaussehend und in Ihrem Körper wohl und zu Hause fühlen, dann haben Sie ihr Idealgewicht.

Astrid Fassbind erklärt Ihnen in diesem Praxishandbuch nicht nur, wie Sie mit den Vorzügen des Ayurveda Ihr Idealgewicht erreichen und halten. Sie zeigt mit dem von ihr entwickelten Programm auch, wie der Ayurveda Ihnen eine Neuentdeckung des Geschmacks bietet. Und wie er Ihnen mit seinen aphrodisischen Rezepten einen neuen Essensgenuss beschert.

Weiterhin erhältlich:

Dr. Andreas Hammering
Verhungern im Schlaraffenland
Broschur, DIN A6
48 Seiten, durchgehend 4farbig
€ 6,95 [D] / € 7,15 [A] / CHF 12,50 (UVP)
ISBN 978-3-9523710-0-8



Gesund älter werden mit Ayurveda

Wenn die Bioenergien aus dem Gleichgewicht geraten, herrscht im ganzen System Aufruhr. Ayurveda zufolge sind wir im reiferen Alter prädestiniert für solche energetischen Gleichgewichtsstörungen. Diese Störungen beschränken sich nicht auf bestimmte Bereiche. Beschwerden können am ganzen Körper auftreten.

Astrid Fassbind zeigt Ihnen in diesem Praxishandbuch in vielen Anwendungen und mit leckeren Rezepten, wie Sie ein Ungleichgewicht vermeiden oder – ist es einmal aufgetreten – wie Sie es wieder ausgleichen.

Zivilisationskrankheiten auf einfache Art vorbeugen

Unser Körper verhungert an vollen Töpfen – aufgrund unzureichender Nährstoffe in unserer Nahrungskette. Warum dies so ist, und wie Sie das Problem lösen können, erfahren Sie in dieser komprimierten und einfach zu handhabenden Taschenfibel. Mit diesen Informationen »umschiffen« Sie erfolgreich die ganzen chronischen Krankheiten und werden wieder fit, leistungsfähiger und zufriedener.

Dieses neuartige Ernährungskonzept entstand aufgrund der jahrzehntelangen Erfahrung des Autors als naturheilkundiger Arzt.

Im Buchhandel erhältlich
oder direkt bei:

bbv, Casanova Druck & Verlag AG
Postfach 135, CH-7004 Chur
Tel. 081/258 33 30
Fax 081/258 33 40
bbv@casanova.ch
www.shop.casanova.ch
(für LeserInnen in der Schweiz)

oder:

Synergia Auslieferung
Industriestr. 20, 64380 Roßdorf
Tel. 061 54 – 60 39 5 – 0
info@synergia-auslieferung.de
www.synergia-auslieferung.de
(für LeserInnen ausserhalb der Schweiz)