



Katrin Blüge

Ayurveda – gesund leben, natürlich heilen

Bestimme deinen Konstitutionstyp,
werde und bleibe gesund

160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3058-1
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **Ayurveda gezielt bei gesundheitlichen Beschwerden nutzen, um Dysbalancen wie Stress, Schmerzen oder Schlafstörungen zu bekämpfen**
- **Das jahrtausendealte Wissen im modernen Alltag anwenden**
- **Die Autorin ist erfahrene Ayurveda-Spezialistin und begleitet seit 20 Jahren unzählige Menschen auf ihrem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit**

Mit Ayurveda zu dauerhafter Gesundheit und Vitalität

Ayurveda ist die Weisheit vom langen, gesunden und glücklichen Leben. In ihrem Ratgeber zeigt die Ayurveda-Expertin Katrin Blüge, wie wir Ayurveda zur Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden wirkungsvoll nutzen können. Sie erklärt, wie wir Ungleichgewichte erkennen und sie mit einfachen Maßnahmen ausbalancieren, um so Krankheiten und Beschwerden vorzubeugen. Doch dieser Ratgeber geht noch einen Schritt weiter: Er zeigt, wie sich mit der richtigen Ernährung die Gesundheit stärken lässt und wie Ayurveda bei Stress, Verspannungen, Schmerzen oder Schlafstörungen hilft – mit vielen Tipps, Rezepten und Übungen.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Ayurveda?
- Gesundheit und Krankheit aus Sicht des Ayurveda
- Welcher Typ bin ich?
- Nahrung als Medizin
- Die natürlichen Rhythmen leben
- Stress reduzieren
- Das Immunsystem stärken
- Die Sinnlichkeit wecken
- Die ayurvedische Morgenroutine: Reinigung der Sinnesorgane

Die Autorin

Katrin Blüge praktiziert und lehrt seit über 20 Jahren als ganzheitliche Therapeutin und Dozentin in ihrer Naturheilpraxis in Hannover. Dort leitet sie das Zentrum für Naturheilkunde mit einem interdisziplinären Team aus 14 Therapeuten und Beratern. In ihrer Online-Akademie gibt sie ihr Wissen weiter, sowohl für Laien als auch für Menschen, die Ayurveda zu ihrem Beruf und ihrer Berufung machen möchten. Es ist ihr ein Anliegen, ihre Patienten, Klientinnen und Schüler auf ihrem Weg zu mehr Prävention, Gesundheit und Bewusstsein für ihr Leben zu begleiten.



Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.