

Kerstin Rosenberg

Das Ayurveda-Praxisbuch für Frauen

Leseprobe

[Das Ayurveda-Praxisbuch für Frauen](#)

von [Kerstin Rosenberg](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6961>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





Inhalt

6 Einführung

Teil 1

10 Ayurveda - das Wissen vom langen Leben
14 Die ayurvedische Konstitutionslehre und Typenbestimmung
30 Mit Ayurveda Ihre Partnerschaft glücklich gestalten
36 Die weibliche Natur in neuem Licht betrachten

Teil 2

46 Ernährung, Schlaf und Sexualität - die drei Säulen des Lebens
48 Gesunde Ernährung für Körper, Geist und Seele
65 Regeneration und Verjüngung durch einen guten Schlaf
68 Sexualität und Sinnlichkeit

Teil 3

78 Svastha - ganzheitliche Gesundheit aus eigener Kraft
81 Den weiblichen Rhythmus in sich spüren
88 Menstruation und Menstruationsbeschwerden
96 In der Schwangerschaft mit der Schöpfung verschmelzen
106 Die Wechseljahre als Offenbarung zur weiblichen Vollendung

Teil 4

118 Saundaria - innere und äußere Schönheit mit Ayurveda
122 Schöne Haut als Spiegel der Persönlichkeit
130 Das ganzheitliche Ayurveda-Kosmetikkonzept für die Haut
138 Praktische Empfehlungen bei Hautbeschwerden
144 Ayurvedische Haarpflege
148 Baden in einem Meer von warmem Öl
157 Effektive Gewichtsreduktion mit Ayurveda

Anhang

170 Glossar
171 Literatur
172 Adressen
173 Über die Autorin
174 Bildnachweis



Kerstin Rosenberg

[Das Ayurveda-Praxisbuch für Frauen](#)

Gesund, schön und sinnlich

176 Seiten, geb.

erschienen 2006



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de