



# **Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout**

*Balvinder Sidhu*

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

## **Downloaden und kostenlos lesen Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout Balvinder Sidhu**

---

200 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

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. Über den Autor und weitere Mitwirkende

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. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

(Auszug aus dem Kapitel "Stufe 9: "Die Energieprogramme")

### **IHR PERSÖNLICHES ENERGIEPROGRAMM**

Um Körper, Geist und Seele auf ein Energielevel zu bringen oder es zu erhalten, auf dem wir uns wohl und leistungsfähig fühlen, sollten Ernährung und körperliche Aktivität zur individuellen Dosha-Konstitution passen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein zehntägiges Entschlackungsprogramm für alle drei Doshas sowie ein darauf aufbauendes Ernährungs- und Aktiv-Programm, das auf die drei Doshas zugeschnitten ist. Bitte verstehen Sie diese Tipps als Impulse und wählen Sie aus, was sich für Sie richtig anfühlt. Sie selbst haben das beste Gespür dafür, was Ihnen guttut. Ayurveda ist nicht dogmatisch an starre Regeln gebunden. Im Mittelpunkt steht, dass Sie sich gut fühlen und Ihr Energiepotenzial ausschöpfen können!

Nach den Entschlackungstagen ist ein guter Zeitpunkt, Ihre Ernährungsgewohnheiten neu zu überdenken. In der Regel fühlen Sie sich nach der Entgiftung voller Energie.

Indem Sie künftig mit größerer Achtsamkeit Ihre Ernährung zusammenstellen und sie zu sich nehmen, können Sie diesen Zustand beibehalten. Sie haben bereits erfahren, dass nicht alles, was in den westlichen Gesellschaften gemeinhin als gesund gilt, für Ihr Dosha förderlich sein muss. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Lebensmitteln, die Ihr Dosha unterstützen und stärken.

Wie immer im Ayurveda gilt: Seien Sie nicht dogmatisch und kasteien Sie sich nicht! Es geht darum, ein gesundes Bewusstsein dafür zu entwickeln, was Ihnen guttut. Wenn Sie auch mal Lust auf andere Lebensmittel haben – genießen Sie sie und machen Sie sich kein schlechtes Gewissen! Es gibt keine Verbote, das Programm zielt nicht auf Enthaltensamkeit ab. Ihre innere Reinigung sollten Sie mit Freude verbinden!

Die Rezepte für die Doshas wurden von Gudrun Glock, Ayurveda-Köchin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, zusammengestellt. Gewürze und andere Zutaten sind entsprechend den zu

bevorzugenden Eigenschaften der Nahrungsmittel so ausgewählt, dass sie das jeweilige Dosha nicht erhöhen. Als Eiweißlieferant können Hülsenfrüchte, zum Beispiel Mungbohnen, dienen, die von allen Typen gut vertragen werden. Die Rezeptvorschläge sehen drei Mahlzeiten pro Tag vor: einen ayurvedischen Frühstücksbrei (warmes Getreide), ein Mittagessen, bestehend aus gemischtem Gemüse mit Beilage, und eine Abendsuppe.

(...)

Download and Read Online Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout Balvinder Sidhu #S2KBZ4U5GLO

Lesen Sie Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout von Balvinder Sidhu für online ebook Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout von Balvinder Sidhu Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout von Balvinder Sidhu Bücher online zu lesen. Online Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout von Balvinder Sidhu ebook PDF herunterladen Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout von Balvinder Sidhu Doc Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout von Balvinder Sidhu Mobipocket Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout von Balvinder Sidhu EPub