



Presseinformation

Umesh Tejasvi

Mein Ayurveda

So schmeckt das Universum

192 Seiten, 24 cm x 27 cm,
durchgehend farbige. Abb., Flexcover
ISBN: 978-3-8404-7038-7
Preis: EUR 29,95 €

Ayur....was? Ayurveda – Ein Begriff, den jeder schon einmal gehört hat und trotzdem nicht so recht weiß, was sich dahinter verbirgt. Der Autor, selbst in der ayurvedischen Tradition in

Bangalore, Indien, aufgewachsen, bringt dem Leser diese ganzheitliche Gesundheitslehre näher. Was kann ich mir Gutes tun und welche heilende Kraft hat das Essen? Hierbei geht es jedoch weniger um alternative Behandlungsmethoden für Krankheiten, sondern vielmehr darum, wie man gesund in Einklang mit Körper und Geist leben kann. Dies geht weit über das Thema Ernährung hinaus, das jedoch eine maßgebliche Rolle spielt. So ist jeder Mensch verschieden, und somit auch sein Bedürfnis nach Nährstoffen. Jeder Mensch muss sich entsprechend seiner individuellen Bedürfnisse ernähren, um diese gesunde Einheit von Körper und Geist erreichen zu können. Wunderbare, authentische Rezepte aus dem Mutterland des Ayurveda, entführen den Leser in eine neue Genusswelt.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Ayurveda
- Der Stoff aus dem das Leben ist
- Was Sie schon immer über Ernährung wissen wollten
- Leben mit Ayurveda
- Das ayurvedische Kucheneinmaleins
- Anleitung zum Glücklichein

Über den Autor:

Umesh Tejasvi, geboren in Bangalore, Indien, wuchs in der Tradition des Ayurveda auf. Er absolvierte in Indien eine Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten und Masseur. Praktische Berufserfahrung sammelte er u. a. am Sushruta Medical College in Bangalore. Später kam eine Ausbildung zum Klang- und Atemtherapeuten (Art of living), Meditations- und Yogalehrer hinzu. Zu seinem reichhaltigen Repertoire gehören u.a. die Marmapunkt-Massage, Klangschalen-Massage und die von ihm entwickelte Kairali Abhayanga. Seit Mai 2003 lebt Umesh Tejasvi in Deutschland. Er sammelte Erfahrung als Ayurveda-Therapeut und Yogalehrer in renommierten Wellness-Hotels und bildet ayurvedische Masseure sowie Ayurveda-Practitioner aus. Heute arbeitet er in eigener Praxis in Zürich.

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

(0043) 01 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

Für Deutschland und andere Länder:

(0049) 04151 87 90 7-0 oder www.cadmos.de

CADMOS

Cadmos Verlag GmbH
Ansprechpartnerin Presse:
Anke Werner
Röntgenstr. 24 · 21493 Schwarzenbek
Tel.: 04151-87 90 7-13
Fax: 04151-87 90 7-12
presse@cadmos.de

Rezensionsexemplare bitte ausschließlich über diese E-Mail anfordern.

Presstexte und Cover können Sie unter www.cadmos.de unter den entsprechenden Titeln herunterladen

avBUCH

avBuch im Cadmos Verlag GmbH

Sturzgasse 1a, A-1140 Wien
Tel.: 0043 1 982 33 44 941
Fax: 0043 1 982 33 44 599