



# Leseprobe

Kerstin Rosenberg

## **Die Ayurveda-Ernährung**

Heilkunst und Lebensenergie  
mit wohltuenden Rezepten  
zur Gesundheitsstärkung

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 27,00 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 25. Juli 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### Das Wissen vom langen Leben - Ayurveda

Ayurveda, „das Wissen vom langen Leben“, ist ein uraltes indisches Heilsystem, das Körper, Geist und Seele in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Die individuelle Ernährungslehre mit dem Credo „du bist, was du verdaust“ spielt eine zentrale Rolle. Die Autorin Kerstin Rosenberg ist renommierte und international anerkannte Ayurveda-Expertin. Erstmals behandelt sie in diesem Buch die Ernährungs- und Heillehre des Ayurveda in der Ganzheitlichkeit für Körper, Geist und Seele und beleuchtet dabei sowohl die präventiven als auch die therapeutischen Möglichkeiten der Ayurvedischen Ernährungslehre. Sie vermittelt in diesem Standardwerk anschaulich und leicht verständlich dieses Jahrtausende alte Heilwissen, das es uns ermöglicht, den Anforderungen der westlichen Welt standzuhalten und gesund zu bleiben. Der Leser bekommt wertvolle Empfehlungen für die tägliche Ernährung, die die Doshas in ein wohltuendes Gleichgewicht bringen. Die verlockenden Rezepte der Autorin verführen zum Nachkochen. Mit Anleitungen zu ayurvedischen Schonkosttagen, Fastenkuren und Anwendungen, die den Körper reinigen und entschlacken.



© Kerstin  
Rosenberg/Europäische  
Akademie für Ayurveda

### Autor

## Kerstin Rosenberg

---

Kerstin Rosenberg ist international bekannt als Spezialistin, Dozentin und Autorin für Ayurveda-Ernährung,-Therapie und -Psychologie. Sie verfügt über eine mehr als 25-jährige Praxiserfahrung und bildet seit 1996 Interessierte zu Ayurveda-Ernährungsberatern und Gesundheitscoaches in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Als renommierte Expertin der ayurvedischen Ernährungs- und

Kräutertherapie wirkt sie an integrativen Forschungs- und Lehrprojekten in Zusammenarbeit mit führenden Ayurveda-Universitäten Indiens mit.

Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Europäische Akademie für Ayurveda und engagiert sich als Vorstandsmitglied im VEAT-Berufsverband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten. Die Mutter von drei Kindern ist eine leidenschaftliche Köchin und liebt es die indischen und heimischen Elemente in der Ayurveda-Küche zu vereinen.

Leseprobe

