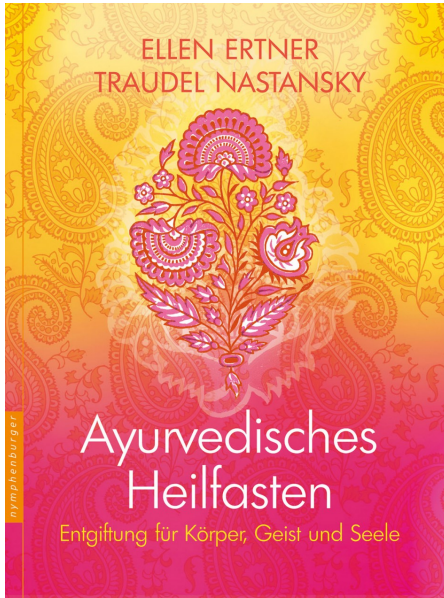


Ayurvedisches Heilfasten

Entgiftung für Körper, Geist und Seele

Gebundene Ausgabe

Traudel Ertner, Ellen Ertner



18,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

220x165x16mm (LxBxH)

2. Auflage 2011

Seiten: 136

EAN: 9783485013420

Art.-Nr.: 31342

KOSMOS

Produktinformationen "Ayurvedisches Heilfasten"

Ein funktionierender Stoffwechsel ist die Basis für einen gesunden Körper. Fasten im Ayurveda bedeutet eine gezielte Anregung des Verdauungsfeuers, um eine Entgiftung und Entschlackung des Körpers in fünf Tagen zu erreichen. Wichtige Unterstützung bieten bestimmte Gewürze, die Art der Zubereitung eines Fastengerichtes, spezielle Yogaübungen, Massagen und gezielte Entspannung. Mit Rezepten für die Fastentage, Anregungen für die Entlastungstage und die Aufbau tage ist das Fastenprogramm alltagsbegleitend konzipiert und wurde gemeinsam mit Ayurveda-Ärzten auf Sri Lanka entwickelt.



Über die Autoren

Traudel Ertner

[Mehr zur Person](#)

Ellen Ertner

[Mehr zur Person](#)