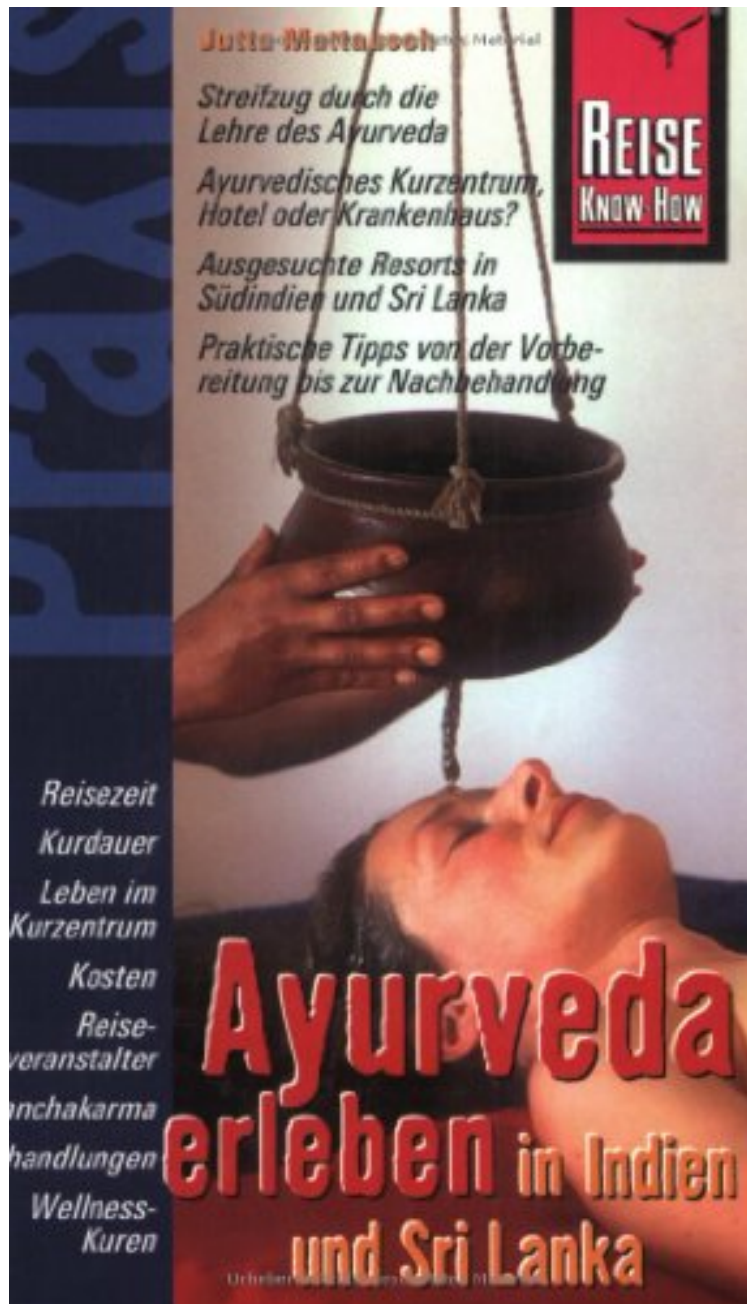


Ayurveda erleben in Indien und Sri Lanka: Praxis-Handbuch

Von Jutta Mattausch

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #654159 in BcherVerffentlicht am: 2004-09Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 6.69 x .39b x 4.17l, Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 63.Mb

Von Jutta Mattausch : Ayurveda erleben in Indien und Sri Lanka: Praxis-Handbuch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ayurveda erleben in Indien und Sri Lanka: Praxis-Handbuch:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein M U S S für jeden Ayurveda Anfänger... Von Sylvia B.... und für solche, die in nächster Zeit ihren Ayurveda-Kur-Urlaub in Sri Lanka oder in Indien planen. Das Buch umschreibt zunächst alles Wissenswerte zum Thema Ayurveda; angefangen von den drei Typen-Formen bis hin zu ein paar Kochrezepten. Besonders zeichnet dieses Buch jedoch durch seine Einsichten in verschiedene Ayurveda-Zentren in Sri Lanka und Indien aus; wie zum Beispiel: welche Hotels sind besonders zu empfehlen, wie gut sind die Ärzte vor Ort usw. Die mit Bildern und einer kurzen Beschreibung dargestellten Anlagen, werden nach einer Art Punktesystem bewertet. Meine nächste Reise bzw. Ayurveda-Kur findet im "Aida" in Bentota (Sri Lanka) statt. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Nachschlagewerk für Ayurveda Neulinge Von Birgit Das Buch gibt einen guten Überblick für Ayurveda Interessierte, die Auswahl der Hotels / Resorts ist allerdings eher klein. Im Internet findet man wesentlich mehr Informationen. Die Suche im WWW ist allerdings teilweise recht mühsam, weil man sich die Infos einzeln zusammen suchen muss. Wer hierauf keine Lust hat, für den ist das Buch ein guter Leitfaden. 4 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Übersicht Von D.G. Das Buch gibt eine wirklich gute Übersicht über Ayurveda in Sri Lanka und Indien. Einzelne Ayurveda-Häuser werden beschrieben und auf ihre medizinische Wirksamkeit bewertet. Daneben gibt es noch eine ganze Reihe guter Tipps.

Kurzbeschreibung Die Ayurvedakur in Indien oder Sri Lanka gehört zu den Trendsettern des aktuellen Wellness- und Gesundheitsbooms. Doch wie sieht eine Ayurvedakur im Lande ihres Ursprungs eigentlich aus? Welche Erwartungen kann eine Kur erfüllen? Dieses Buch hilft dem Leser mit zahlreichen Informationen und Tipps bei der Planung, während der Kur selbst und bei der Nachbehandlung. Aus dem Inhalt: - Ein Streifzug durch die Lehre des Ayurveda - Was kann eine Ayurvedakur leisten und was nicht? - Beste Reisezeit und optimale Kurdauer - Ayurvedisches Hotel, Kurzentrum oder Krankenhaus? - Auswahl des richtigen Zentrums - Ausgesuchte Zentren in Indien und Sri Lanka - Adressen von Reiseveranstaltern - Reisetipps von der Planung bis zur Wiederkehr - Nachbehandlung Zuhause --komplett farbig, praktisches Taschenformat, Griffmarken, Register. Klappentext Ayurveda heute: Was kann Ayurveda leisten und was nicht? Ayurveda und westliche Medizin, Praktische Anwendungen Die passende Kur finden: Vorteile einer Kur in Asien, Vorteile einer Kur in Europa, Kurformen von Wellness bis Panchakarma, Resorts, Hotels und Krankenhäuser, Reisedauer und -zeit, Meer oder Berge? Eigene Ausbildung, Tipps für die Auswahl des Resorts Einführung in Ayurveda: Ayurvedische Weltanschauung, Die Wesensnaturen, Von Krankheit und Gesundheit, Panchakarma Ausgewählte Ayurveda-Resorts: Indien oder Sri Lanka? Kurzentren in Indien, Kurzentren auf Sri Lanka Reiseplanung: Informationsquellen, Individuell oder organisiert? Kurpartner, Kleidung, Gepäck und Medizin Während der Kur: Ärztliche Untersuchung, Verhaltenstipps, Psychische Probleme Zurück daheim: Die Nachbehandlung, Ayurveda im neuen Alltag, Selbstbehandlung, Ernährung