



Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell

Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe

 **Download**

 **Online Lesen**

Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe

 [Download Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und indivi...pdf](#)

 [Online Lesen Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und indi...pdf](#)

Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell

Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe

Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe

Downloaden und kostenlos lesen Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe

288 Seiten

Kurzbeschreibung

Ein Buch für Neulinge und auch Erfahrene der Ayurveda-Küche. Seit mehr als fünftausend Jahren ist die Heilkunst des Ayurveda der Menschheit bekannt - an Aktualität hat sie bis heute nicht verloren. Dieses Buch macht mit den Prinzipien der Ernährung und der Kochkunst dieser uralten indischen Lehre vertraut. Über 150 vollwertige Rezepte zeigen, dass Kochen nach Ayurveda nicht indisch sein muss, in jedem Fall aber köstlich ist. Auch wer sich tierisch-eiweißfrei ernährt, findet in diesem Buch eine Vielzahl veganer Rezepte zum Genießen. Nach der ganzheitlichen Sichtweise des Ayurveda sind nicht nur alle äußeren Einflüsse wie Tages- und Jahreszeit für die Ernährung maßgeblich, sondern auch unsere individuellen Konstitutionen. Demnach üben Lebensmittel einen positiven oder negativen Einfluss auf die einzelnen Konstitutionstypen aus. In diesem Buch sind Rezepte aus aller Welt versammelt, die nach ayurvedischen Gesichtspunkten zubereitet sind und für jede Geschmacksvorliebe etwas zu bieten haben. Ausführliche Informationen zur ganzheitlichen Lebensführung des Ayurveda, individuell auf jeden Konstitutionstyp abgestimmt, und zur gesundheitlichen Wirkung der Lebensmittel machen dieses Buch zu einem echten Ratgeber für jede Lebenslage. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Nach langjähriger selbstständiger Tätigkeit als Physiotherapeutin in Nürnberg lebt und arbeitet Petra Müller-Jani (früher Petra Skibbe), Jahrgang 1965, heute als Heilpraktikerin bei Idar-Oberstein in Rheinland-Pfalz. Die Schwerpunkte ihrer Naturheilpraxis sind Ayurveda (inklusive Ayurveda-Ernährungsberatung), die südindische Kalari Heilkunde (Kalari-Chikitsa) sowie Yoga - die sich ideal miteinander ergänzen. Seit 1997 als erstes Buch »Backen nach Ayurveda - Kuchen, Torten und Gebäck« von Petra Müller-Jani im pala-verlag erschien, verfasste die Autorin sechs weitere Bücher zusammen mit Joachim Skibbe. Als sie vor etwa 25 Jahren die Ayurveda-Heilkunde und -Ernährung kennenlernte, war sie besonders fasziniert von dem sowohl individuellen, typgerechten als auch ganzheitlichen und philosophischen Ansatz dieser Heilmethode. Der Schwerpunkt ihres Interesses liegt darin, die universellen Prinzipien des Ayurveda vor allem in Bezug auf Ernährung und Lebensstil in unseren westlichen Kulturkreis zu übersetzen und so die Bedeutung der persönlichen Gesundheitsvorsorge zu betonen. Petra Müller-Jani studierte im Lauf der Jahre intensiv verschiedene Aspekte des Ayurveda, insbesondere die Bereiche der Ayurveda-Ernährung, die physiotherapeutischen Aspekte der Behandlungstechniken und Massagen, aber auch die altindische Philosophie, Musik und Kultur - zu einem großen Teil auch in einem langjährigen Aufenthalt im Ursprungsland Indien (Jiva-Institute, Vrindavana U.P. / Indien). Auch heute noch reist sie jährlich mit ihrem Mann nach Indien, um ihre Studien und Ausbildungen in Ayurveda, Kalari und Yoga weiter zu vertiefen und die Familie ihres Mannes zu besuchen. Sie hat eine Ausbildung in der südindischen Heilkunde Kalari-Chikitsa absolviert (Midgard Kalari, Markus Ludwig, Heilpraktiker). Die Kalari Heilkunde ist aus den gleichen Lehrstätten (Kalaris) entsprungen wie die jahrtausendealte Kampfkunst namens Kalarippayat. Beide arbeiten mit dem Marma-Nadi-System des Körpers. Desweiteren ist sie ausgebildete Yoga-Lehrerin (Yoga Vidya University, Trimbak / Nasik, Indien). Neben ihrer beruflichen Tätigkeit gibt sie ihr Wissen in Vorträgen, Seminaren und Kochkursen weiter. Interessierte Leserinnen und Leser können über den Verlag gerne Kontakt zur Autorin aufnehmen. Joachim Skibbe: In seiner Naturheilpraxis behandelt Joachim Skibbe, Jahrgang 1958, nach dem Prinzip, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind und körperliche Beschwerden nur unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution und Persönlichkeitsmerkmale erfolgreich therapiert werden können. Nach eingehender Beschäftigung mit klassischer Homöopathie, Bachblütentherapie, Fußreflexzonen-Massage und Shiatsu traf er vor über 25 Jahren auf den Ayurveda. Beim Ayurveda faszinierte ihn besonders die Einbeziehung einer individuellen, typgerechten Ernährung in die Heilkunde. Joachim Skibbe studierte intensiv verschiedene Aspekte der Ayurveda-Medizin, insbesondere die Bereiche der Ayurveda-Ernährung und der Ayurveda-Lebenskunde, ebenso wie altindische Philosophie und Kultur, zu einem großen Teil auch in langjährigen Aufenthalten im Ursprungsland Indien. Neben seiner

beruflichen Tätigkeit bietet Joachim Skibbe Vorträge, Seminare und Workshops an. Aktuelle Angebote sind auf seiner Website zu sehen: naturheilpraxis-skibbe.de

Download and Read Online Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe #D8ZJVEYK6RN

Lesen Sie Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe für online ebook Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe 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 Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe Bücher online zu lesen. Online Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe ebook PDF herunterladen Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe Doc Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe Mobipocket Ayurveda - Die Kunst des Kochens: Vollwertig und individuell von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe EPub