



## Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit)

*Anna Trökes, Bettina Matthaei*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit)** Anna Trökes, Bettina Matthaei

 [Download Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss \(GU Di ...pdf](#)

 [Online Lesen Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss \(GU ...pdf](#)

# **Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit)**

*Anna Trökes, Bettina Matthaei*

**Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit)** Anna Trökes, Bettina Matthaei

## **Downloaden und kostenlos lesen Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) Anna Trökes, Bettina Matthaei**

---

144 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Dieses Kochbuch füllt eine schon lange bestehende Lücke im trendstarken Yoga-Bereich! Viele der Praktizierenden mussten bis jetzt aus Mangel an Alternativen auf ayurvedische Ernährungsformen zurückgreifen, und das obwohl es bereits in Jahrtausende alten Yoga-Texten Anweisungen zur richtigen Ernährung gibt. Über 120 neue köstliche Rezeptideen, die speziell auf die unterschiedlichen Yoga-Typen und die Meditation abgestimmt wurden, verführen zum Ausprobieren. Exotische Gewürze treffen auf frische Zutaten und verbinden sich zu sinnlichem Genuss. Genauso wie Yoga schon in der ganzen Welt Einflüsse aufgenommen hat, so beschränken sich die Rezept nicht auf Indien. Die gesunde und leichte Cross-Over-Küche ist flexibel und sorgt für Abwechslung. Da die Meditation besondere Anforderungen an den Yoga-Übenden stellt, geht ein eigenes Kapitel speziell darauf ein und schafft so eine optimale Grundlage für einen vertieften Einstieg in diesen Bereich. Der Verlag über das Buch

Dieses Kochbuch füllt eine schon lange bestehende Lücke im trendstarken Yoga-Bereich! Viele der Praktizierenden mussten bis jetzt aus Mangel an Alternativen auf ayurvedische Ernährungsformen zurückgreifen, und das obwohl es bereits in Jahrtausende alten Yoga-Texten Anweisungen zur richtigen Ernährung gibt. Über 120 neue köstliche Rezeptideen, die speziell auf die unterschiedlichen Yoga-Typen und die Meditation abgestimmt wurden, verführen zum Ausprobieren. Exotische Gewürze treffen auf frische Zutaten und verbinden sich zu sinnlichem Genuss. Genauso wie Yoga schon in der ganzen Welt Einflüsse aufgenommen hat, so beschränken sich die Rezept nicht auf Indien. Die gesunde und leichte Cross-Over-Küche ist flexibel und sorgt für Abwechslung. Da die Meditation besondere Anforderungen an den Yoga-Übenden stellt, geht ein eigenes Kapitel speziell darauf ein und schafft so eine optimale Grundlage für einen vertieften Einstieg in diesen Bereich. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anna Trökes ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und Yoga-Autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrerausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und anderer europäischer Verbände. Viele Jahre lang hatte sie in Berlin eine eigene Yogaschule. Anna Trökes ist Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und hat zahlreiche Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga veröffentlicht. Yoga ist für sie ein ganzheitliches Übungssystem, das den modernen Menschen in Theorie und Praxis durch die Herausforderungen des Alltags begleitet. [www.troekesyoga.de](http://www.troekesyoga.de)

Bettina Matthaei ist als Kochbuchautorin, Foodjournalistin, Grafikerin und Trickfilmerin vielfach kreativ. Aus ihrer Leidenschaft fürs Kochen – und ganz besonders für Gewürze – entstanden bereits zahlreiche Kochbücher. Bei GU erschienen schon zahlreiche Werke, wie beispielsweise »Gemüse kann auch anders«, der KüchenRatgeber »Thailand« oder »Vegetarisch vom Feinsten«. Darüber hinaus schreibt sie Kolumnen für Zeitschriften und Internetportale, hält Vorträge und Workshops mit dem Schwerpunkt »raffiniertes und gesundes Würzen«. Ihre aromatischen Gewürzmischungen können Sie online bestellen ([1001gewuerze.de](http://1001gewuerze.de)). Bettina Matthaei lässt sich auf ihren zahlreichen Reisen in die klassischen Gewürzländer Indien, Indonesien oder Brasilien, in die Karibik oder in arabische Länder zu ihren außergewöhnlichen Rezeptideen inspirieren ([bettina-matthaei.de](http://bettina-matthaei.de)).

Download and Read Online Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) Anna Trökes, Bettina Matthaei #CKGASP7TZW9

Lesen Sie Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) von Anna Trökes, Bettina Matthaei für online ebookYogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) von Anna Trökes, Bettina Matthaei 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 Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) von Anna Trökes, Bettina Matthaei Bücher online zu lesen.Online Yogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) von Anna Trökes, Bettina Matthaei ebook PDF herunterladenYogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) von Anna Trökes, Bettina Matthaei DocYogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) von Anna Trökes, Bettina Matthaei MobipocketYogakochbuch. Harmonie von Gesundheit und Genuss (GU Diät & Gesundheit) von Anna Trökes, Bettina Matthaei EPub