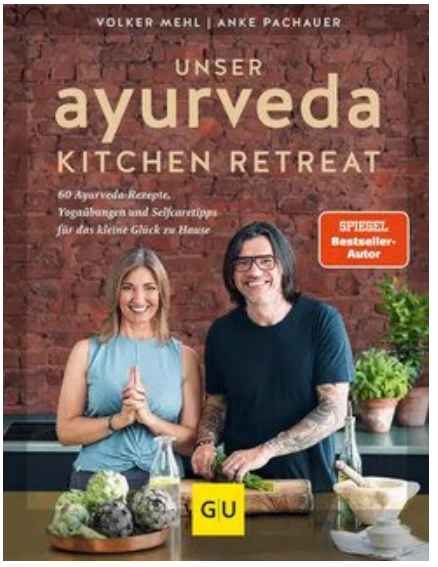
Mehl, Volker / Pachauer, Anke
Ayurveda Kitchen Retreat

Reading excerpt

Ayurveda Kitchen Retreat
of Mehl, Volker / Pachauer, Anke
Publisher: Gräfe und Unzer Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b31854

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

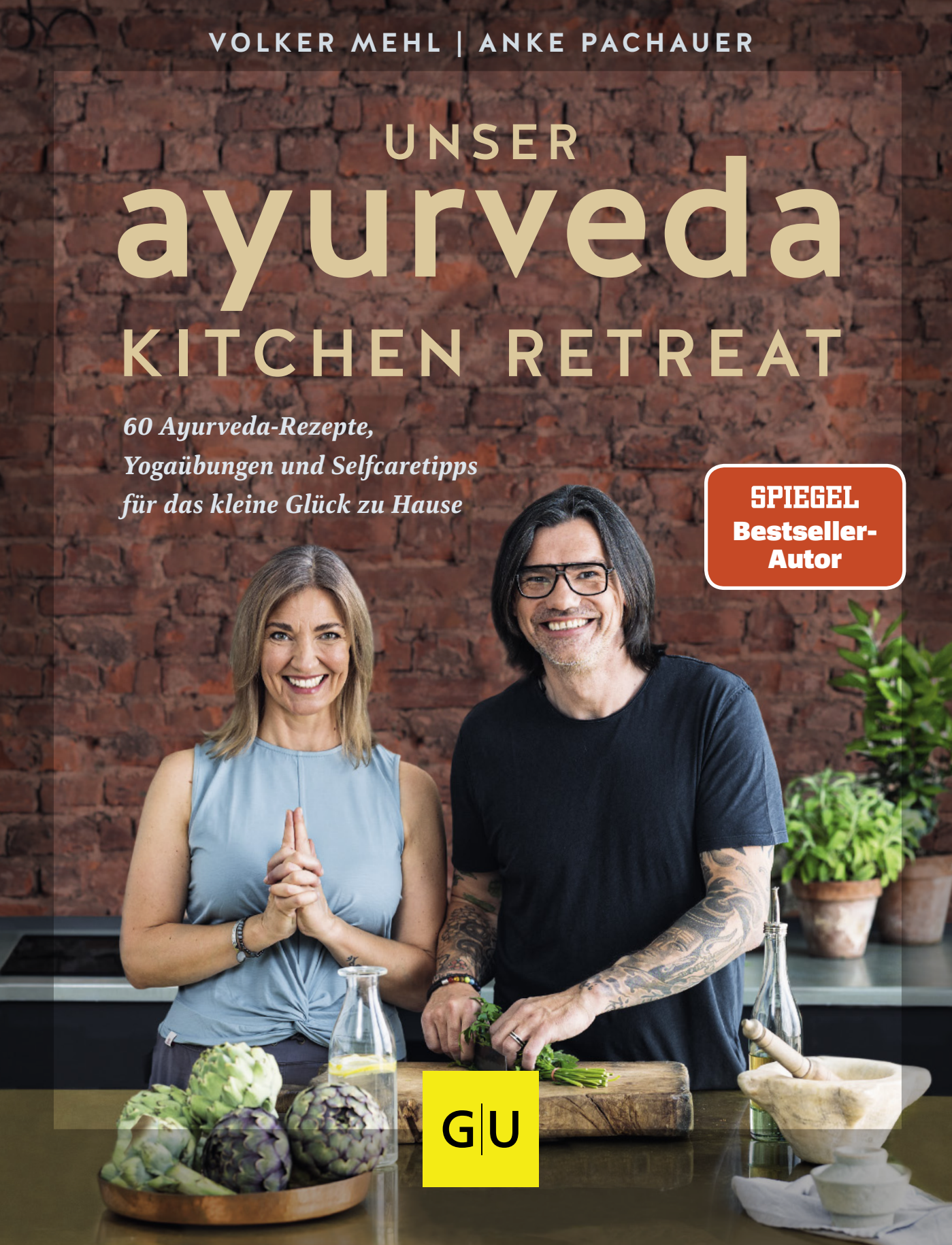
Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

VOLKER MEHL | ANKE PACHAUER

UNSER ayurveda KITCHEN RETREAT

60 Ayurveda-Rezepte, Yogaübungen und Selfcaretipps für das kleine Glück zu Hause

SPIEGEL Bestseller-Autor



GU

INHALT

DIE SEHNSUCHT NACH RÜCKZUG 5

DEINE AUSZEIT 9

WARUM EINE AUSZEIT VOM ALLTAG? 10
Was bedeutet Retreat? 10
Jeder Moment ist ein Retreat-Moment! 11
Die Küche als Retreat-Ort 11
Was passiert in einer Retreat-Woche? 12
Retreat-Benefits für Körper, Geist und Seele 12

DU WIRST, WAS DU VERDAUST 17

KOCHEN IST EIN GESCHENK 18
Die Magie der inneren Haltung 18
Von innen nach außen – Du wirst, was du verdaust 19
Happy Brainfood – der Einfluss von Nahrung auf Körper und Psyche 21
Blue Zones 22
Achtsam kochen und essen 24
Unser Gehirn 25
Glücksbote Tryptophan 26
Nahrungsmittelsynergien für mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Strahlkraft 28

7 TAGE – BUNT UND GESUND 34
Mehr Farben auf dem Teller – Iss den Regenbogen 34
Wirkung von farbigen Lebensmitteln im Ayurveda 35
Die Chakren 36
Wie die Chakren wirken 37

AYURVEDA – DAS WISSEN VOM LEBEN 41

MEHR GESUNDHEIT UND AUSSTRAHLUNG 42
Die Definition von Gesundheit 43
Schönheit und Ausstrahlung 44

KÖRPERGEWEBE UND GESUNDHEIT 46
Die sieben Dhatus und ihre Funktion 47

UNSER VERDAUUNGSFEUER »AGNI« 50
Malas – unsere natürlichen Abfallprodukte 50

EXTRA: 10 GOLDENE TIPPS FÜR EIN GUT FUNKTIONIERENDES AGNI 51
Ama – unverdaute Nahrungskomplexe 52

EXTRA: WARMES WASSER 53

DIE DOSHAS 54
Vata 55
Pitta 55
Kapha 55
Drei wichtige Energien: Prana, Tejas und Ojas 56

ERNÄHRUNG IM AYURVEDA 58

RHYTHMEN, ROUTINEN UND RITUALE 60
Der große Schatz der Rituale und der Ordnungstherapie 60
Der Tagesrhythmus nach Ayurveda 61
Die sechs Phasen 62
9 Tipps für Routinen im Alltag 63
Die Vorteile einer ayurvedischen Lebensweise 65

VORBEREITUNG AUF DEINE RETREAT-WOCHE 67

DIE RETREAT-AUSSTATTUNG 68
Deine Vorbereitung auf das Retreat 68
Die richtige Atmosphäre 71
Kleine Retreat-Motivatoren 72

TAG NULL – DEIN VORBEREITUNGSTAG 74
Deine Einkaufsliste 74
EXTRA: REZEPTE AUF VORRAT 76
EXTRA: ENERGIESCHUB TO GO 78
EXTRA: RETREAT-GEWÜRZ-MISCHUNGEN 79
EXTRA: DRESSINGS & SAUCEN AUF VORRAT 80
DEINE RETREAT-WOCHE 83
RETREAT-WOCHE TAG 1 84
RETREAT-WOCHE TAG 2 86
RETREAT-WOCHE TAG 3 88
RETREAT-WOCHE TAG 4 90
RETREAT-WOCHE TAG 5 92
RETREAT-WOCHE TAG 6 94
RETREAT-WOCHE TAG 7 96
REZEPTE & ÜBUNGEN AUS DER KÜCHE 99
EXTRA: RETREAT-REZEPTE 100
FRÜHSTÜCKSVARIANTEN 102
BASIS-ENTLASTUNGS-MINESTRONE 106
DIE SOUWL 108
Suppe einkochen im Backofen 108
EXTRA: SOUWL-TOPPINGS 116
ROTE REZEPTE 122
ORANGE REZEPTE 128
GELBE REZEPTE 133
GRÜNE REZEPTE 138
INDIGOFARBENE REZEPTE 144
WEISSE REZEPTE 150
BEAUTYPRODUKTE AUS DER KÜCHE 158
Pflege für deine Haut 158
Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Ghee 159
Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Kokosöl 163
Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Kurkuma 163
Einfache und wirkungsvolle Rezepte mit Granatapfel 163
Basilikummaske für glatte und belebte Haut 164
Leberwickel 164
Badezusätze 165
ÜBUNGEN AUS DER KÜCHE 166
Yoga-Asanas 167
Tägliche Kitchen-Retreat-Übungen 168
Pranayama 174
AUSBLICK 179
WIE GEHT ES WEITER? 180
Bleib motiviert! 181
Was uns im Alltag hilft 182
EXTRA: DEINE SELBSTLIEBE-RITUALE 183

Zum Nachschlagen 184 | Register 185 |
Über die Autoren 190 | Impressum 192

»WIR LADEN DICH DAZU EIN, DEINE KÜCHE AB JETZT DURCH DIE WELLNESSBRILLE ZU ERLEBEN.«

Anke und Volker

DIE SEHNSUCHT NACH RÜCKZUG

Geht es dir auch manchmal so, dass du zwischen Beruf, Familienleben und all den Verpflichtungen des Alltags gerne noch etwas mehr Zeit für dich selbst hättest? Gerade wenn der Job, der Partner oder die Partnerin, Kinder, Verwandte, Freunde und Freundinnen, der Einkauf, der Haushalt, die Haustiere oder was auch immer viel Aufmerksamkeit im Alltag fordern – und das oft vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Bestimmt hast du auch noch Ansprüche an deine eigene Gesundheit, dein Aussehen, deine körperliche und mentale Fitness sowie an ein paar soziale Themen. Das ist ganz schön viel und führt oft dazu, dass die Tage und damit das Leben einfach so vorbeirauschen, ohne dass du es bewusst wahrnehmen, geschweige denn genießen kannst. In einem solchen Setup ist es meist nicht möglich, sich mal ein oder zwei Wochen auszuklinken, um in einer Kur oder – wie man heute so schön sagt – in einem »Retreat« neue Kraft zu tanken. Lass uns deshalb gemeinsam einen alternativen Weg einschlagen: Willkommen bei unserem »Ayurveda Kitchen Retreat« – deiner persönlichen Woche für mehr Entlastung und Entspannung im Alltag. Schön, dass du dir selbst etwas Gutes tun willst!

Die Küche als Rückzugsort

Die Küche ist der beliebteste Ort einer jeden Party, die besten Feste starten und enden bekanntermaßen dort. Wir folgen damit einem Urinstinkt, denn schon unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren versammelten sich um das wohlig warme Lagerfeuer, um sich auszutauschen und Speisen zu teilen. Ein Rückzug mit Wohlfühlgarantie! Auch für uns ist die Küche das Zentrum unseres Wohnens und ein Platz für gute Stimmung und entspannte Selbstfürsorge. Genau das möchten wir dir hier – für den Fall, dass du es vergessen oder noch nie so gesehen und erlebt hast – näherbringen.

Wie oft hast du schon in deiner Küche gestanden und dir mehr oder weniger bewusst Essen zubereitet? Die Küche ist als Ort für viele so selbstverständlich, dass er oft gar nicht als etwas Besonderes wahrgenommen wird. In den meisten Fällen ist es ja so, dass wir uns an Gegenstände, Räume, Zustände (wie z. B. unsere Gesundheit), aber auch an Menschen, die wir täglich im Umfeld haben, gewöhnen und das Wow-Gefühl sukzessive weniger wird. Was nicht bedeuten soll, dass sie deshalb weniger wertvoll sind. Sie treten einfach in den Hintergrund. Und deshalb möchten wir dir in diesem Buch einfache Impulse als kleine Reminder mitgeben, die banalen Dinge des Alltags immer wieder aufs Neue wertzuschätzen: dich als Person, deinen Körper, deine Gesundheit, deine Atmung, deine Küche, dein Haus oder deine Wohnung, die Menschen um dich herum, ... – all das, was dich ausmacht und zu dir gehört.

UNSER VERDAUUNGS-FEUER »AGNI«

Feuer ist ein unglaublich wichtiger Bestandteil des Lebens. Es steht für Veränderung, Transformation und die Fähigkeit, Erfahrungen, Wissen, Nahrung und Energie umzuwandeln. Es schafft Entwicklung, Leidenschaft und ist für uns unerlässlich, um authentisch zu leben und unser Potenzial voll auszuschöpfen.

Im Ayurveda wird der Verdauung der Nahrung große Bedeutung beigemessen, da sie sich maßgeblich auf die Gesundheit, die Vitalität, das Aussehen und die Stimmung auswirkt. Aufgrund unserer Natur haben wir Menschen eine unterschiedlich stark ausgeprägte Verdauungskraft, die natürlichen Schwankungen unterworfen ist. So haben Kleinkinder und ältere Menschen eine andere Verdauung als Erwachsene, Frauen ein geringeres Verdauungsfeuer als Männer und im Winter ist unser Verdauungsfeuer stärker als im Sommer. Wenn die Verdauung geschwächt ist, können wir nach dem Essen Blähungen, Schmerzen oder Verstopfungen haben. Deshalb nutzen wir bevorzugt verdauungsfördernde Gewürze wie Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Pfeffer, Ingwer und (wenig) Salz in unseren Speisen, um das Feuer zu stärken. Eine traditionelle Methode zur Stärkung der Verdauung ist der Verzehr von ½ Teelöffel Ghee (Butterschmalz) zu Beginn der Mahlzeit oder die Einnahme einer ½ Tasse Süßholztee etwa 15 Minuten vor einer Mahlzeit. Gedünstete Äpfel unterstützen dabei, die Verdauung anzuregen und die Ausscheidung zu regulieren.

> Die Bausteine für unsere Gewebe stammen aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, was wir essen und wie wir verdauen – sowohl bei der Nahrung als auch bei den Emotionen! Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel ist eine gute Verdauung.

Malas – unsere natürlichen Abfallprodukte

Der natürliche Verdauungsprozess produziert Ausscheidungsprodukte, im Ayurveda »Malas« genannt. Es werden grobstoffliche Ausscheidungsprodukte, wie Stuhl, Urin, Schweiß sowie

10 GOLDENE TIPPS FÜR EIN GUT FUNKTIONIERENDES AGNI

1. Warme Mahlzeiten bevorzugen und dazu zimmerwarme Getränke trinken.

2. Jeden Tag 500 ml abgekochtes, warmes Wasser zusätzlich aus der Thermoskanne schluckweise trinken.

3. Vor jeder Mahlzeit, vor allem am Morgen und am Abend, ein kleines Stück Ingwer essen. Ausgenommen sind Menschen mit massiven Pitta-Störungen, die sich z. B. in Magengeschwüren oder starkem Sodbrennen äußern. In dem Fall ein Stück frische Kurkuma kauen.

4. Nicht mehr essen, als in deine beiden Hände passt. Der Magen sollte immer noch Platz zum Durchmischen der Nahrung haben.

5. Jeden Bissen 20- bis 30-mal kauen.

6. In Ruhe essen statt hastig im Laufen oder im Stehen.

7. Keine kalten Getränke vor, zum oder nach dem Essen. Eis wird als eigenständige Mahlzeit angesehen und nicht als Dessert.

8. Salat eher vermeiden. Wenn, dann Rucola, Portulak, Feldsalat oder Wildkräuter als Beilage zu einer warmen Mahlzeit.

9. Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft.

10. Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen kein Fernsehen mehr, kein blaues Licht, keine gewalttätigen Krimis oder aufwühlenden Bücher lesen. Stattdessen mit positiven Gedanken ins Bett gehen!

Ganz besonders wichtig: locker bleiben! Es geht nicht darum, dogmatisch jeden Tag alle Punkte abzuhaken, sondern vor allem darum, dass du dich für dein Leben und dein Wohlbefinden interessierst und in dich hineinspürst, was dir guttut und was nicht.

RETREAT-WOCHE TAG 3

Selbstbewusstsein und Selbstannahme

MEINE TAGESIMPULSFRAGEN

Schau dich bewusst im Spiegel an:
»Wen oder was sehe ich?«
»Was ist besonders schön und bemerkenswert an mir?«
»Was traue ich mir selbst zu?«

MEINE MORGENROUTINE

- Good-Morning-Drink (siehe Seite 100) oder warmes Wasser
- Pranayama nach Wahl (siehe ab Seite 174)
- Ölziehen nach Bedarf (siehe Seite 64)

MEINE REZEPTE

Entfache dein Agni:
Good-Morning-Drink (siehe Seite 100)
Süßes Porridge (siehe Seite 104) oder herzhaftes Upma (siehe Seite 103)

Reinige deinen Körper:
Süßkartoffel-SOUWL mit unterschiedlichen Toppings (siehe Seite 114)

Nähre deine Seele:
Süßkartoffel-SOUWL mit unterschiedlichen Toppings (siehe Seite 114)

MEIN ME-TIME

Yogaübungen
Yogapositionen, die sich auf die Kernkraft und Balance konzentrieren, sind perfekt geeignet, um Selbstvertrauen aufzubauen. Mit einer aufrechten Haltung, fest verwurzelt und standfest wie z. B. bei der sich wiegenden Palme (siehe Seite 168), kannst du mit deinem gesamten Körper Stärke und Standhaftigkeit ausdrücken.

Wellnessmoment
Gönne dir eine Selbstmassage oder Beautyeinheit nach Belieben (Rezepte und Anleitungen siehe ab Seite 158)

MEIN ABENDRITUAL

Bewege dich an der frischen Luft, um mit dem Körper in Kontakt zu kommen. Gehe ganz bewusst neue Wege, die du so noch nicht gegangen bist. Nimm die Umgebung in all ihren Details wahr. Entdecke Neues.

Bereite dir deine Night Milk (siehe Seite 101) zu und mach es dir gemütlich mit deiner Gute-Nacht-Geschichte (siehe Seite 89).

MEINE NOTIZEN AM ABEND

- Was hat mich heute genährt?
- Was integriere ich?
- Was lasse ich los?

Mehr zum Thema »Journaling« findest du auf Seite 72 und 84 (unter »Meine Notizen«).

WORUM GEHT ES HEUTE?

Wenn du den Kern deiner Persönlichkeit erkennst und aus tiefstem Herzen annimmst, dann stärkt dies dein Selbstvertrauen und deine Vitalität. Es gibt dir die Kraft, dein Potenzial und deine Gedanken in Aktivitäten umzuwandeln. Neben den nährenden Zutaten in unseren Rezepten, den erdenden und entspannenden Yoga- und Atemübungen helfen vor allem auch neue Erfahrungen dabei, mit dir selbst in Verbindung zu gehen. Das heißt: Verlasse auch mal die Komfortzone, lerne neue Menschen, Tätigkeiten oder Kulturen kennen. Herausforderungen sind etwas Großartiges. Sie zeigen dir, was du alles schaffen kannst, wenn du dich nur traust.

»MÜSSIGGEHEN VERLANGT EIN STARKES SELBSTBEWUSSTSEIN.«

Robert Louis Stevenson,
schottischer Schriftsteller

MEINE GUTE-NACHT-GESCHICHTE

Der Sprung in der Schüssel

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei große Schüsseln hatte, die von den Enden einer Stange hingen, die sie über ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung, vom Fluss zum Haus der alten Frau, war die andere Schüssel jedoch immer nur noch halb voll.

Zwei Jahre lang geschah dies täglich: Die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war.

Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: »Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft.« Die alte Frau lächelte. »Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers – oder besser gesagt deiner Einzigartigkeit – bewusst war. Nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genau so wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus nicht beehren.«

Meine Botschaft: Erlauben Sie sich und anderen, so zu sein, wie sie nun einmal sind. Nicht ohne Grund sind wir alle so verschieden! Es lohnt sich, authentisch zu sein! Ganz nach meinem Motto: Lebe und liebe dich selbst!

GOLDENER MILCHREIS MIT PHYSALISKOMPOTT

Vor ein paar Jahren war Physalis mal besonders angesagt als Tellerdeko bei verschiedenen Gerichten. Sie kann aber weit mehr. Im Ayurveda wird sie eingesetzt bei Rheuma, Asthma und verschiedenen Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes.

ZUTATEN

400 ml Milch (alternativ Pflanzendrink nach Wahl)
80 g Milchreis
½ TL gemahlene Kurkuma
1 Prise Salz
50 g Physalis
1 EL Ghee
2 TL Ahornsirup
2 EL Mandeln

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

ZUBEREITUNG

1 Die Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Reis, Kurkuma und Salz zugeben. Den Reis nach Anleitung bissfest garen.

2 Derweil die Physalis waschen, von den Blättern befreien und halbieren. Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Physalis zugeben und 3 Min. darin andünsten. 50 ml Wasser und Ahornsirup zugeben und 5 Min. einköcheln lassen. Die Mandeln hacken. Das Physaliskompott auf den Milchreis geben und mit den gehackten Mandeln bestreut genießen.

Tägliche Kitchen-Retreat-Übungen

Die gesamte Yogaeinheit beinhaltet Asanas, die im Stehen und in deiner Küche ohne Matte ausgeführt werden. Konzentriere dich beim Üben auf deine Basis und stelle deine Füße so auf, dass sie in allen Haltungen ein solides Fundament für dich bilden.

SICH WIEGENDE PALME

Eine unserer Lieblingshaltungen für schnelle Energie und Vitalität. Sie wirkt zudem einer schlechten Haltung oder Schmerzen im unteren Rücken entgegen und aktiviert die inneren Organe, wie Dickdarm, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Muskel-, Skelett-, Atmungs- und Drüsensysteme.

Ausgangsposition: Komm in die Berghaltung (siehe Kasten Seite 169).

- Nimm einen Kochlöffel in die Hand.
- (Einatmen) Hebe die Arme über die Seiten nach oben, bis du mit der anderen Hand das Kochlöffelende greifen kannst. Strecke die Arme zur Decke, sodass der Bizeps entlang der Ohren ruht und du dich in einer geraden Linie von den Fingerspitzen bis zu den Fersen befindest.
- (Ausatmen) Bewege deinen Oberkörper nach rechts.
- (Einatmen) Komm zurück zur Mitte.
- (Ausatmen) Bewege deinen Oberkörper nach links. Mach das ein paarmal im Wechsel, verbunden mit deiner Atmung, um die Körperseiten aufzuwärmen.
- (Einatmen) Komm zurück zur Mitte. Strecke dich lang zur Decke.
- (Ausatmen) Strecke dich weit nach rechts. So weit, wie es dir möglich ist, ohne einzuknicken und die gerade Linie von den Fingern bis zu den Fersen zu verlieren. Spüre die Dehnung auf der linken Seite des Körpers. Atme für 5 tiefe Atemzüge durch den Bauch ein und aus.
- (Einatmen) Komme wieder zurück in die Mitte und wiederhole die Übung auf der linken Seite.

DAS STEHENDE KUHGESICHT

Diese intensive Schulterdehnung verbessert deine Haltung, weitet den Brustraum und sorgt für eine Öffnung und Dehnung deiner Schultern. Die Arm- und Schultermuskulatur wird gekräftigt, der Rücken gestärkt. Zur Unterstützung kannst du ein Küchentuch als Verlängerung deiner Arme mit beiden Händen greifen.

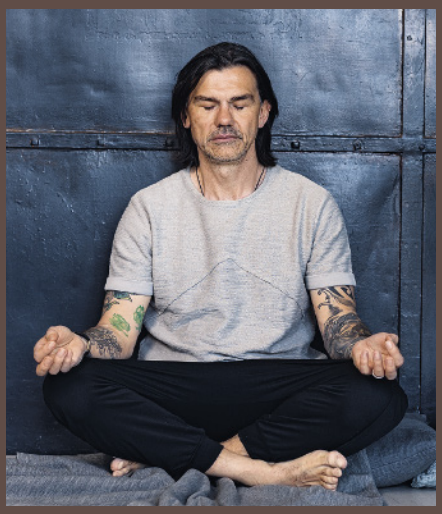
Ausgangsposition: Komm in die Berghaltung (siehe Kasten unten).

- Strecke deinen rechten Arm gerade nach oben und deinen linken Arm nach unten. Zieh dich noch einmal in die Länge. Beuge nun beide Ellenbogen, sodass deine rechte Handfläche und der Handrücken deiner linken Hand auf deinem Rücken ruhen.
- Vielleicht können sich deine Hände berühren, dann lege die Finger locker übereinander, ohne an ihnen zu ziehen. Wenn sie sich nicht berühren, greif das Küchenhandtuch als Verlängerung deiner Arme.
- Bleibe für 5–10 tiefe Atemzüge in dieser Position.
- Löse den Griff hinter deinem Rücken auf und rolle ein paarmal deine Schultern. Wiederhole dann die Asana auf der anderen Seite.

BERGHALTUNG

Als Ausgangsposition für unsere Kitchen-Retreat-Übungen dient überwiegend die Berghaltung:
Stelle dich hierfür mit langer Wirbelsäule aufrecht hin, die Füße hüftbreit und parallel, der Bauch fest, das Brustbein leicht gehoben und die Schultern entspannt. Deine Arme sind neben deiner Hüfte mit den Handflächen nach vorne zeigend.

Stehende Haltungen schenken Erdung, Stabilität und Selbstvertrauen.



DEINE AUSZEIT MIT STRESS-WEG-GARANTIE

Ein Ayurveda-Retreat für zu Hause – das klingt zu schön, um wahr zu sein? Der angesagte Ayurveda-Koch Volker Mehl und seine Frau Anke Pachauer zeigen, wie sich eine 7-tägige Entlastungs- und Selfcare-Kur mit einfachen Mitteln im Alltag umsetzen lässt. Du brauchst dir weder Urlaub nehmen noch eine Reise planen, denn das Zentrum des Geschehens ist deine Küche – dein neuer Ort für Selbstfürsorge und Entspannung.

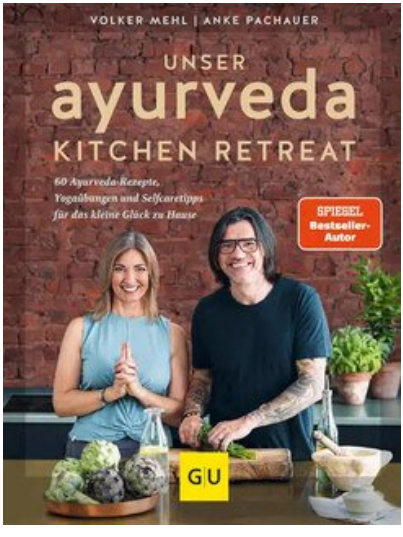
Das Retreat ist so konzipiert, dass es einfach umsetzbar ist und der tägliche Koch-Stress draußen bleibt. Dieses Buch unterstützt dich dabei, jeden Tag bewusster, entspannter und glücklicher zu erleben: mit kleinen Morgenroutinen und Abendritualen, nährenden ayurvedischen Rezepten, einfachen Yoga-übungen für die Küche und wohltuenden Me-Time-Momenten.

»Achtsames kochen und essen machen nachweislich glücklich. Deshalb können wir nur sagen: Ab in die Küche und ›Rock Om‹! Wir laden dich ein, deine Küche ab jetzt durch die Wellness-Brille zu erleben.«

Volker Mehl und Anke Pachauer

PEFC
PEFC/04-32-0928
PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8841-0
9 783833 888410
€ 24,00 [D]
www.gu.de



Mehl, Volker / Pachauer, Anke

Ayurveda Kitchen Retreat

40 Ayurveda-Rezepte, Yogaübungen und Selfcaretipps für das kleine Glück zu Hause

192 pages, hb
will be available 2023

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com