



## **Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele

*Ellen Ertner, Traudel Nastansky*

**Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele** Ellen Ertner, Traudel Nastansky

 [Download Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, ...pdf](#)

 [Online lesen Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körpe ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele Ellen Ertner, Traudel Nastansky**

---

136 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

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- und Entlastungstage ist das Fastenprogramm alltagsbegleitend konzipiert und wurde gemeinsam mit Ayurveda-Ärzten auf Sri Lanka entwickelt. Der Verlag über das Buch

Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ellen Ertner ist Klinische Ayurveda Spezialistin (CAS) und Yogalehrerin. Die Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind ayurvedische Therapien, Fasten nach Ayurveda und Yoga. Seit 2001 ist sie zusammen mit Traudel Nastansky in gemeinschaftlicher Praxis in Groß-Umstadt tätig. Traudel Nastansky ist Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Körpertherapie und systemisch-imaginative Aufstellungsarbeit.

Download and Read Online Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele Ellen Ertner, Traudel Nastansky #P2X697R3OGB

Lesen Sie Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele von Ellen Ertner, Traudel Nastansky für online ebook Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele von Ellen Ertner, Traudel Nastansky 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 Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele von Ellen Ertner, Traudel Nastansky Bücher online zu lesen. Online Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele von Ellen Ertner, Traudel Nastansky ebook PDF herunterladen Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele von Ellen Ertner, Traudel Nastansky Doc Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele von Ellen Ertner, Traudel Nastansky Mobipocket Ayurvedisches Heilfasten: Entgiftung für Körper, Geist und Seele von Ellen Ertner, Traudel Nastansky EPub