



# Leseprobe

Dr. med. Ernst Schrott

## **Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben**

Finden Sie Ihre Balance mit den besten Rezepten der indischen Heilkunst

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,99 €



---

Erscheinungstermin: 11. März 2009

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

**DAS NEUE BUCH DES AYURVEDA-PAPSTES** Dieses Buch ist eine umfassende Einführung in die jahrtausendealte indische Lehre des Ayurveda. Es vermittelt dem Leser auf leicht verständliche und anschauliche Weise die Grundprinzipien dieses ganzheitlichen Gesundheitssystems. Der weltweit renommierte Ayurveda-Spezialist Dr. med. Ernst Schrott zeigt konkret, wie das reichhaltige Wissen des Ayurveda in den Alltag integriert werden kann, wie wir unser Wohlbefinden steigern und in Balance bleiben können. Er erklärt die Typenlehre, gibt Ernährungsratschläge, stellt eine Vielzahl von ayurvedischen Heilweisen vor und integriert dabei wohltuende Entspannungsübungen. Darüber hinaus zeigt der Autor, wie man mit der indischen Lehre den Alterungsprozess verlangsamen kann. Zahlreiche Tipps und Empfehlungen für jeden Tag, Rezepte und praktische Anwendungsbeispiele runden diesen umfassenden Ratgeber ab, sodass das zeitlose Wissen des Ayurveda für den Leser spürbar und erfahrbar wird.

- Alles über Ursprünge und Anwendung der altindischen Heilweise.
- Bewährte Ayurveda-Praxis für den Alltag.



© Ernst Schrott

### **Autor**

## **Dr. med. Ernst Schrott**

---

Dr. med. Ernst Schrott ist Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie in Regensburg und einer der renommiertesten Ayurveda-Spezialisten Deutschlands. Seine Ausbildung in der altindischen Heilweise erhielt er bei führenden

Ärzten Indiens. Er ist Autor zahlreicher Bestseller zum Thema, im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda und Leiter der zur Gesellschaft gehörenden Akademie, eine Einrichtung zur professionellen Ausbildung von Ärzten und medizinischen Heilberufen in ayurvedischer Medizin.

