

Rezensionen von Buchtips.net

Ellen Ertner, Traudel Nastansky: Ayurvedisches Heilfasten

Buchinfos

Verlag: [Nymphenburger](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Yoga](#)
ISBN-13: 978-3-485-01342-0 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 22,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Einleitung und Aufbau
Ayurvedisches Heilfasten ist eine wunderbare Methode, um Körper, Geist und Seele neue Energie zu verleihen. Ellen Ertner - Clinische Ayurveda Spezialistin (CAS) und Yogalehrerin und Traudel Nastansky - Heilpraktikerin, bieten mit ihrem Werk den Menschen eine Hilfestellung an, die sich in seiner Haut nicht wohlfühlen, nicht ausgeglichen sind und/oder über ein schwaches Immunsystem verfügen. Das ayurvedische Heilfasten ist besonders sanft, so dass der Körper sehr schonend von Ballaststoffen befreit werden kann. Die Autorinnen präsentieren LeserInnen spezielle Fastenrezepte, ausgewählte Gewürze, unterstützende Yogaübungen, Massagen sowie Pflege- und Verwöhnungsmaßnahmen um die Körperenergien auszugleichen, das Verdauungsfeuer anzuregen, Gifte abzubauen und seelische und geistige Ausgeglichenheit zu erreichen. LeserInnen erhalten mit diesem Werk viele Tipps für die gesamte Fastenzeit (Entlastungs-, Fasten- und Auftage). Das Programm kann im Alltag angewendet werden. Das Buch ist fachlich und optisch sehr ansprechend, LeserInnen können sich sehr rasch einen Überblick verschaffen und das erworbenen Wissen leicht und schnell umsetzen.

Sehr empfehlenswert für alle, die neue Energie tanken möchten und ihr Immunsystem stärken möchten!

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[17. Juni 2011]