# Rezensionen von Buchtips.net

## Joachim Skibbe, Petra Skibbe: Ayurveda-Handbuch für Frauen

Buchinfos

| | |
|---|---|
| Verlag: | Pala Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen) |
| Genre: | Gesundheit |
| ISBN-13: | 978-3-89566-293-5 (bei Amazon.de bestellen ) |
| Preis: | 12,98 Euro (Stand: 07. Juni 2025) |

Möchten Sie typgerecht essen und sich wohlfühlen? Eine Anleitung bieten Ihnen Petra und Joachim Skibbe mit ihrem Buch "Ayurveda-Handbuch für Frauen".
Frauen sind etwas Besonderes. Die Lebens- und Heilkunde des Ayurveda ist auf jede Frau individuell zugeschnitten. Sie unterstützt dabei, sich besser kennen und lieben zu lernen und sich wohl zu fühlen. In dem vorliegenden Buch "Ayurveda-Handbuch für Frauen" erfahren LeserInnen mehr über die Biorhythmen, wie Tages-, Monats-, Jahres- sowie Lebenszyklus. Themen wie Partnerschaft, Sexualität, Kinderwunsch, Menopause, etc. werden aus ayurvedischer Sicht betrachtet und diskutiert.
Die Autoren stellen in ihrem Buch auch zahlreiche Rezepte vor. Rezepte für Ayurveda-Kosmetik, egal ob eine Ölmassage, ein Gesichtsdampfbad, eine Reinigungsmilch oder eine entspannende Maske - LeserInnen finden an dieser Stelle viele Tipps und Tricks für eine typgerechte natürliche Ayurveda-Kosmetik. Aber auch die ayurvedische Kochkunst kommt nicht zu kurz. Die Autoren präsentieren in ihrem Buch über 150 vegetarische Rezepte. Von Suppen und Eintöpfen, über Beilagen, Snacks, Brote, Aufstriche bis zu Desserts.
Ob Beruf oder Haushalt, ob Sport oder Freizeit, ob Ernährung oder Körperpflege, der Ayurveda kann in jeder Situation ein neues Körpergefühl und neue Freude schenken.

Empfehlenswert für alle Frauen, die ihr Wohlbefinden steigern möchten bzw. alle, die sich für Ayurveda interessieren und ihr Wissen erweitern möchten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[01. August 2011]