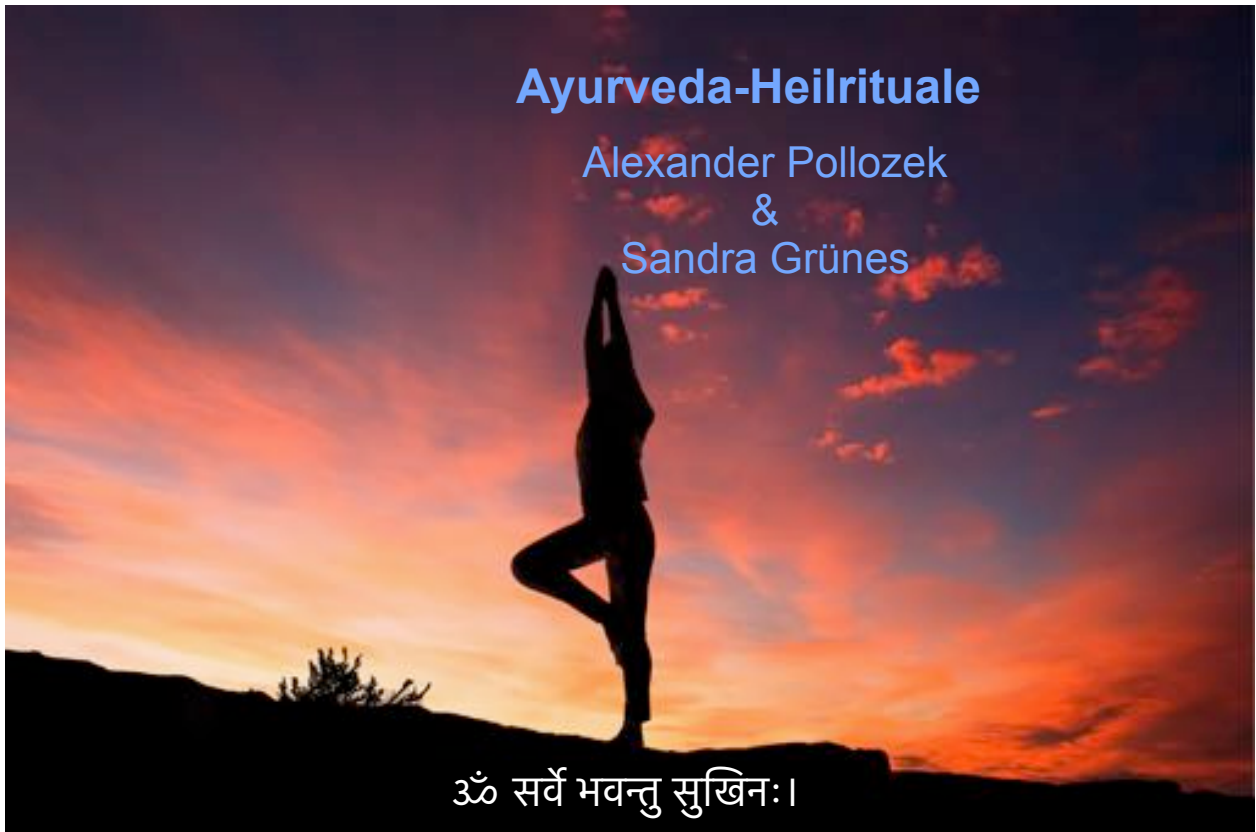


## Buchvorstellung

Alexander Pollozek & Sandra Grünes: „Ayurveda-Heilrituale“



Demnächst im Buchhandel! Infos unter [www.apollozek.com](http://www.apollozek.com)

Die Autoren dieses Buches möchten den Leser zu einem spannenden Selbstexperiment einladen. Lassen Sie sich, Ihren Körper, Ihre Sinne, Verstand und Bewusstsein von uralten Selbstheilungsritualen einfangen, die nichts von ihrer magischen Wirkung und Faszination verloren haben!

### **Die ayurvedische Lebenskunst verspricht fast das Paradies auf Erden!**

Sie liefert detaillierte, praxisorientierte Anleitungen, um die Gesundheit zu erhalten, ein langes, erfülltes und aktives Leben zu führen, von Schmerzen und Krankheit frei zu sein, die Freuden des Lebens zu genießen und die Selbstverwirklichung zu erlangen. Noch Wünsche offen?

### **Warum sind Rituale in unserem Leben bedeutsamer denn je?**

Durch das Kultivieren heilsamer Rituale verankern wir uns mit unseren Biorhythmen im Geflecht von Raum und Zeit und erfahren einen tiefen, inneren Frieden. Entdecken Sie die Magie der Morgenstunden, wenn Sie in friedvoller Stille beten, meditieren, Ihren Körper reinigen, Ihre Haut mit wohlriechenden Ölen massieren oder Yoga machen. Jeder Tages- und Jahreszeit wohnt ein besonderer Zauber inne. Und gleichzeitig tun Sie täglich etwas für Ihre „Alterungsvorsorge“!

### **Lieben Sie es, wenn es „um's Eingemachte“ geht?**

In diesem Buch geht es um alte, lieb gewonnene Gewohnheiten, um eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster. Sie machen oft schleichend krank, verderben uns langfristig den Genuss, lassen uns schneller altern und rauben uns obendrein eine Menge Energie!

### **Wann sollten Sie dieses Buch lesen oder verschenken?**

Wenn Sie Menschen kennen, die unter Burnout, chronischem Stress, Depressionen oder permanenter Erschöpfung leiden. Vor allem aber ist es für Menschen, die mit sich selbst lange Zeit lieblos umgegangen sind. Oder sind Sie selbst davon betroffen? Kennen Sie dieses Gefühl – die Lebensmitte ist überschritten – und dann die bohrenden Fragen: Was habe ich im Leben erreicht? War es das schon, oder ist da noch mehr und ich weiß bloß noch nichts davon? Hier sollten Sie einige Antworten finden..

### **Was bringt Ihnen dieses Buch?**

Mehr Lebensfreude, mehr Energie, mehr Zeit *nur* für sich, mehr Intensität. Vielleicht auch die Überzeugung, sich selbst auf die Schliche gekommen zu sein, endlich zu begreifen, wie man selbst wirklich tickt. Wenn Sie es schaffen, mit dem Morgenritual Ihren inneren Saboteur immer mehr zu überwinden, wird in Ihnen das Gefühl wachsen, dass alles andere im Leben Peanuts dagegen sind.

### **Was erwartet Sie in diesem Buch?**

- Wie Ihr genetischer Code lautet und wie Sie diesen für dauerhafte Gesundheit nutzen!
- Wie eigentlich Krankheit entsteht und wie Sie deren Hauptursachen vermeiden!
- Woher Ihre schädlichen Gewohnheitsmuster rühren und wie Sie neue, gute Gewohnheiten für sich arbeiten lassen können!
- Wie Sie dauerhaft Ihre psychische und körperliche Balance halten werden!
- Wie Sie eine ganzheitliche Lebensberatung aus erster Hand erhalten
- Haben Sie denn alle '4 biologischen Lebensziele' verwirklicht? Die meisten kennen nur drei!
- Was Sie schon lange über Essen, Sex und Schlaf wissen sollten! Arbeiten die 3 'Stützpfeiler Ihres Lebens' für oder gegen Sie?

Nutzen Sie das Jahrtausende alte vedische Wissen für die richtige Körper- und mentale Fitness:

- Wie wäre es mit den besten In- und Outdoor-Sportarten, genau für IHREN Typ?
- Haben Sie schon von maßgeschneiderten Yoga- und Atemübungen gehört oder von Meditationen, genau für SIE?
- Ein finaler Gesundheitscheck: Wie viele der 15 Anzeichen von Gesundheit(ca. 3000 Jahre alt) treffen überhaupt auf Sie zu?

Hier finden Sie die wichtigsten Rituale für die tägliche Selbstheilung, Prävention und die Kunst des gesunden Alterns mit Ayurveda und vielen Tipps & Rezepten!

### **Eine Nachhilfestunde in Gesundheitserziehung ohne erhobenen Zeigefinger!**

Gesundheitsinteressierte Leser erfahren hier in vereinfachter Form Auszüge aus dem Lehrinhalt des Grundstudiums der ayurvedischen Medizinlehre. Diese wird heute wieder an indischen Universitäten gelehrt. Im Grunde müsste dieses Basiswissen an allen Schulen hierzulande im Fach 'Gesundheitserziehung' unterrichtet werden!

Freuen Sie sich auf viele Selbsttests, präzise Anleitungen, lehrreiche Tabellen sowie unzählige praktische Übungen! Sie machen dieses Buch zu einem Lesevergnügen und einem Gesundheitsratgeber mit vielen Lebensweisheiten und Zitaten großer Persönlichkeiten. Da der Ayurveda eine Erfahrungsmedizin ist, können Sie die meisten Anregungen sofort umsetzen. Sie werden die Resultate schnell zu spüren bekommen!

Das Motto des Buches lautet: „**Ritualize Your Life!**“