

Dr. Alina Hübecker

Ayurveda für die ganze Familie

Mit gesunder Ernährung, entspannenden Ritualen und natürlichen Heilmitteln zu einem ausgeglichenen Familienalltag

riva

© des Titels »Ayurveda für die ganze Familie« (ISBN 978-3-7423-1445-1)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort	7
Jede Familie ist einzigartig	9
<i>1 Grundlagen des Ayurveda</i>	<i>10</i>
Was ist Ayurveda?	12
Die 5 Elemente und die Doshas	13
Die richtige Ernährung im Ayurveda	46
<i>2 Ayurveda in der Familie</i>	<i>62</i>
Die Konstitutionen in deiner Familie	64
Ayurveda in den verschiedenen Generationen deiner Familie	79

3 Ayurveda im Familienalltag 104

Ayurvedische Ernährung für die ganze Familie 106

Gesunde Rituale in den Alltag integrieren 149

Die ganze Familie natürlich gesund 176

Das Warum zählt! 201

Wochenplan 202

Einkaufsliste 204

Stichwortverzeichnis 205

Dank 206

Über die Autorin 207