



FRAUENSACHE



Stark, glücklich und sexy

(RB) Nichts ist verführerischer als eine Frau, die mit sich selbst im Einklang ist. Die Zeiten, in denen Frauen sich kasteiten, um Idealen zu entsprechen, sind lange vorbei. Sie wollen schön und fit sein und sich gleichzeitig voller Genuss den unerschöpflichen Möglichkeiten des Lebens öffnen. Kein anderes System der Gesundheitspflege vermag dies in solcher Fülle zu leisten wie Yoga und die indische Lehre des Ayurveda. Ayurveda bietet die Chance, sein Leben

grundlegend zu erneuern und zu verbessern. Die Vorreiterin der amerikanischen Yoga- und Ayurveda-Bewegung Katie Silcox enthüllt in ihrem Buch „Stark, glücklich & sexy - Ayurvedische Weisheit für die heutige Zeit“ (Trinity Verlag, ISBN 978-3-95550-187-7, 24,99 Euro) erfrischend humorvoll und unkompliziert die uralten Geheimnisse einer verwirklichten Weiblichkeit – für strahlende Schönheit, grenzenlose Energie und erfüllenden Sex. Praktische Tipps, Rezepte und Übungen helfen, auch im turbulentesten Alltag stark, glücklich und sexy zu bleiben. (Foto: Trinity)



VERLOSUNG AUF SEITE 21