

BIRGIT FELIZ CARRASCO

Kräuter Yoga**Mit Yoga und Kräutern körperliche Beschwerden selbst behandeln**

- ❖ Heilkräuterwissen und Yogaübungen gezielt kombinieren
- ❖ Mit Rezepturen, Tipps und Praxisanleitungen
- ❖ Gesundheit und Wohlbefinden auf natürliche Weise fördern
- ❖ Schnelle Hilfe bei zahlreichen gängigen Beschwerden



Birgit Feliz Carrasco
Kräuter Yoga

Mit Yoga und Kräutern körperliche
Beschwerden selbst behandeln
160 Seiten, 20,00€

Erscheinungstermin: September 2019
ISBN: 978-3-95883-335-7

***DIE EIGENE GESUNDHEIT MIT YOGA UND HEILKRÄUTERKUNDE GANZ
NATÜRLICH IN DIE HAND NEHMEN***

Die ganzheitlich wohltuenden Übungen des Yoga und der reiche Wissens- und Erfahrungsschatz aus der alten Kräuterheilkunde sind zwei starke Säulen für Gesundheit und Heilung. Birgit Feliz Carrasco vereint beide zu einem wirkungsvollen Duo, das Hand in Hand greift und gezielte Unterstützung bei verschiedensten Beschwerden bietet. Die in beiden Feldern versierte Autorin hat Kräuteranwendungen und Yogaübungen für weitverbreitete Gesundheitsprobleme von Bluthochdruck über Blasenentzündungen bis hin zu Gelenkschmerzen zusammengestellt. Ob Menstruationsbeschwerden, Erkältung oder Schlafstörungen - in diesem liebevoll gestalteten Buch finden sich wertvolle Empfehlungen, die gut ausgewählte Yogatechniken mit bewährten, jedoch heutzutage weithin in Vergessenheit geratenen pflanzlichen Helfern aus der Kräuterapotheke kombinieren. Die Autorin zieht dabei alle Register von Asanas, Atemtechniken, Mudras und Meditationen auf der einen Seite bis hin zu Tees, Sirups, Tinkturen und Anwendungen von ätherischen Ölen auf der anderen Seite. Die klaren Übungsanleitungen spiegeln ihre langjährige Erfahrung als Yogalehrerin wider. Wenngleich das Buch schnelle und unkomplizierte Abhilfe ermöglicht, die jeder nach Bedarf anwenden kann, geht es doch über reine Quick-Fixes hinaus, denn die Autorin lässt ihre tiefgehende Sicht auf Heilung mit einfließen, in der es stets auf die Ursachen hinter den Symptomen zu blicken gilt. Dieses außergewöhnliche Gesundheitsbuch regt dazu an, die Selbstheilungskräfte bewusst zu aktivieren und die Weisheit des Yoga ebenso wie die Schätze der Natur zu nutzen, um sich auf allen Ebenen gesund zu fühlen.

ÜBER DIE AUTORIN

Birgit Feliz Carrasco ist Heilpraktikerin, Yogalehrende und Autorin mit eigener Praxis und Yogaschule in Nordhessen. Hier wie in München oder andernorts leitet sie Workshops zu Yoga, ganzheitlicher Gesundheit und Bewusstheit. Ratsuchenden bietet Birgit Feliz Carrasco persönlich oder telefonisch Seelencoaching und Channeling für pragmatische und bewusste Lebensgestaltung. Über 20 erfolgreiche Bücher stammen aus ihrer Feder, u.a. der seit Jahren publizierte renommierte Yogakalender.
birgitfelizcarrasco.com