

CATE STILLMAN

Dein Körper - Dein Leben

Erschaffe dich neu mit 10 leichten Schritten aus Ayurveda & Yoga

- ❖ **Aufbrechen:** Routinen ändern und dem individuellen Rhythmus folgen
- ❖ **Aufblühen:** Leichtigkeit und Weite statt Stress und Enge
- ❖ **Aufatmen:** Den Körper ins Gleichgewicht bringen und ihn dort halten



Cate Stillman
Dein Körper - Dein Leben
 Erschaffe dich neu mit 10 leichten Schritten aus
 Ayurveda & Yoga
 240 Seiten, 22€
 Erscheinungstermin: Januar 2021
 ISBN: 978-3-95883-461-3

**Außerdem: Über 60 Seiten Zusatzmaterial
 zum Downloaden**

**VOM „TO DO“ ZUR INNEREN WEISHEIT - BALANCE UND HARMONIE
 MIT DEM BODY-THRIVE-PROGRAMM**

Auf dem Weg, Körper und Lebensweise wieder in Einklang mit der Natur und damit mit sich selbst zu bringen, lohnt sich ein liebevoll hinterfragender Blick auf uns selbst. Wie Cate Stillman in zehn überraschend praktikablen Schritten beschreibt, liegt die Basis für entscheidende Neuausrichtung in der Anpassung von Gewohnheiten. Jenseits verkürzter Erfolgsversprechen sieht sie Ayurveda als alltagstauglichen Leitfaden, der wunderbar auf die „echten“ eigenen Bedürfnisse abgestimmt werden kann. Dazu bedarf es Wege, sie überhaupt zu erkennen und bestehende Routinen zu überprüfen. Das von Cate Stillman entwickelte „Body-Thrive-Programm“ dient dabei als Lupe: Welche Gewohnheiten prägen meinen Alltag? Bewähren sie sich oder verhindern sie umfassende Gesundheit? Mithilfe neuer Erkenntnisse aus dem Gewohnheitstraining setzt sie kein Extra auf die To-do-Liste, sondern beschreibt eine Reise zum „inneren New Normal“ (Dana Schwandt im Vorwort). Unter anderem gibt sie Tipps zur tages- und jahreszeitenangepassten Ernährung, Morgen- und Abendroutinen, Yoga sowie Atem- und Massageübungen. Das Immunsystem und den Bewegungsapparat stärken, tiefer schlafen und Leichtigkeit ins Leben bringen: Genussreich gelebte Eigenverantwortung. „Ja, du brauchst Mut, Durchhaltevermögen und Neugier“, sagt Dana Schwandt. „Aber dein Körper und das ganze Universum stehen hinter dir.“

ÜBER DIE AUTORIN

CATE STILLMAN ist Yogalehrerin, Ayurveda-Coach und erfolgreiche Bloggerin und Podcasterin zum Thema Ayurveda. 2001 gründete sie yogahealer.com als eine Brücke für Yogapraktizierende und -lehrende, um die Weisheit des Ayurveda für alle auf moderne und leicht nachvollziehbare Weise verfügbar zu machen. Inzwischen vermittelt Cate in ihren praktischen und erfahrungsorientierten Kursen einer weltweiten Community die Weisheitstradition des Ayurveda.

www.yogahealer.com