

### Euroveda - Das Beste aus West und Ost oder „Was mach ich nach dem fünften Blütenbad?“

**M**it Euroveda gibt es einen neuen Ansatz und Weg für alle, die sich fragen: Wer bin ich? Wer will ich sein? Lebe ich oder werde ich gelebt? Immer mehr spüren die Sehnsucht nach Balance im inneren und äußeren Leben, und dass sie sich von ihrem tiefsten Sein entfernen, wenn sie die meiste Zeit ihres Lebens auf Menschen und Aufgaben reagieren, die wenig mit ihrer Person zu tun haben. Deshalb suchen sie nach neuen Wegen.

Euroveda bietet Menschen, die durch Stress, Hektik, Überforderung oder seelische Belastungen erschöpft, innerlich ausgebrannt und geschwächt sind, Hilfe, als fundierter und in die Tiefe gehender Ratgeber.

Das Buch leitet zur Selbstreflexion über eigene Lebensstrukturen an und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Die individuelle Selbstverantwortung wird aktiviert und unterstützt, und es finden sich Anregungen für den Lebensalltag, das eigene Leben und damit die Gesundheit - unser höchstes Gut - selbst in die Hand zu nehmen.

Euroveda verbindet auf neue und einmalige Weise das „Beste aus West und Ost“, das indisch ayurvedische Wissen mit europäischen über Gesundheit und Krankheit. Euroveda passt dies an unsere westlichen Verhältnisse an und macht es damit für uns verständlich.

Es ist eine Einladung, bestehende Gewohnheiten und Lebensweisen kritisch zu hinterfragen und selbst Verantwortung für das Gesundwerden und Gesundbleiben zu übernehmen. Damit dies leichter fällt werden im letzten Kapitel Anregungen für die Umsetzung von Euroveda in der Küche gegeben: Rezepte und Gerichte für Körper, Geist und Seele.

#### Aus dem Inhalt:

- Vorwort von Dr. Peter Schleicher / • Einführung in Ayurveda als Gesundheitsvorsorge und Therapie / • Euroveda - Die Anpassung an westliche Verhältnisse / • Heilkraft kommt von Innen - Schönheit, Glück und Frieden auch / • Panchakarma - „Fünf Handlungen“ / • Die ayurvedische Reinigungstherapie / • Grundlage des Lebens und ihre seelisch-geistigen Entsprechungen / • Krankheit und Gesundheit aus eurovedischer Sicht / • Lebenszyklen / • Bewusstheit heilt - doch wie werde ich bewusst? / • Euroveda in unserer Küche - Gutes für Körper, Geist und Seele, Rezepte und Gerichte

#### Die Autoren:

Heilpraktikerin **Sabine Seur** beschäftigte sich intensiv mit europäischen Naturheilverfahren, humanistischer Psychologie, ayurvedischer Heil-

und Lebenskunst auf Sri Lanka, der Philosophie der Veden, sieht viele Verbindungen zu westlichen Naturheilverfahren und spirituellen Lehren und stellt Fragen an die Leser, die dazu anregen, über sich selbst nachzudenken.

**Elisabeth Zintl** ist Inhaberin des Wellvital Landhaus zum Hirschen in Waldeck, Oberpfalz. Sie bietet im Rahmen von Wellness und Wohlfühlen Euroveda-Kuren an und damit tiefgehende Erholung vom Alltagsstress auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.

**Dr. Peter Schleicher**, einer der bekanntesten Immunologen mit eigener Praxis in München, beschäftigt sich mit ganzheitlicher Medizin und besonderes der Stärkung und Behandlung des menschlichen Immunsystems. Er verfasste bereits mehrere erfolgreiche Gesundheitsratgeber.

Euroveda - Das Beste aus West und Ost  
von Sabine H. Seur/Elisabeth Zintl



CO.IN. Medien Verlagsgesellschaft mbH  
Otto-von-Guericke-Ring 3a, 65205 Wiesbaden  
Bestell-Fax: 06122-7054-70, Tel.: -7054-16

Quelle: [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)