



Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert

Iris Lange-Fricke, Nicole Reese

Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert Iris Lange-Fricke, Nicole Reese

Achtsam üben, achtsam essen, achtsam sein. Die Yoga-Praxis ist ein wunderbarer Weg, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Doch erst gemeinsam mit einer bewusst abgestimmten Ernährung und einer gezielten Auswahl von Lebensmitteln entfaltet sie ihre ganzen Wirkkräfte. Spüren und genießen Sie den Benefit dieses Zusammenspiels: mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude. YOGAKITCHEN hält ein perfekt abgestimmtes Duo bereit. 5 gezielte Übungsflows und 67 köstliche Rezepte - passgenau für Ihre Bedürfnisse: DETOX entgiften und den Stoffwechsel anschalten ENERGIE & POWER aufladen und vitalisieren ENTSPANNUNG ankommen und loslassen IMMUNSYSTEM aufbauen und stärken STRESS ADE gelassen und konzentriert sein Über sich selbst sagt Iris Lange-Fricke: "Ich bin froh, sagen zu können, dass ich mein Hobby zum Beruf gemacht habe. Bereits als Kind verbrachte ich mehr Zeit in der Küche als auf dem Spielplatz. Und so wurde mir irgendwann klar, dass ich Köchin werden wollte." Das praktische Können dank ihrer Ausbildung zur Köchin schon in der Tasche, wollte sie aber auch alles über Inhaltsstoffe und deren Wirkungen im Körperwissen und entschied sich, Ernährungswissenschaften zu studieren. Heute ist Iris Lange-Fricke Ernährungsberaterin und kreiert leckere Rezepte, die der Seele schmeicheln und rundum guttun. Bei TRIAS hat sie bereits die "Basische Genießer-Küche" und "Tofu küsst Steak" veröffentlicht. In ihre erste Yogastunde geriet Nicole Reese während ihres Studiums eher zufällig - auf der Suche nach mehr Ruhe im Kopf. Fasziniert von der Gelassenheit, Kraft und Energie, die sich durch Yoga einstellten, begann sie 2008 die Kundalini Lehrerausbildung, um sich intensiver mit Yoga zu beschäftigen. Ihre Begeisterung für Vinyasa Yoga führte sie einige Jahre später zum Teacher Training im Vinyasa Stil bei Lance Schuler in Australien. "Ich liebe die Sonnengröße, zu spüren, wie der Körper mit jeder neuen Runde

 [Download Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert ...pdf](#)

 [Online lesen Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombinie ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert Iris Lange-Fricke, Nicole Reese

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Achtsam üben, achtsam essen, achtsam sein.

Die Yoga-Praxis ist ein wunderbarer Weg, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Doch erst gemeinsam mit einer bewusst abgestimmten Ernährung und einer gezielten Auswahl von Lebensmitteln entfaltet sie ihre ganzen Wirkkräfte. Spüren und genießen Sie den Benefit dieses Zusammenspiels: mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude.

YOGAKITCHEN hält ein perfekt abgestimmtes Duo bereit. 5 gezielte Übungsflows und 67 köstliche Rezepte - passgenau für Ihre Bedürfnisse:
DETOX entgiften und den Stoffwechsel anschalten
ENERGIE und POWER aufladen und vitalisieren
ENTSPANNUNG ankommen und loslassen
IMMUNSYSTEM aufbauen und stärken
STRESS ADE gelassen und konzentriert sein

Über sich selbst sagt Iris Lange-Fricke: "Ich bin froh, sagen zu können, dass ich mein Hobby zum Beruf gemacht habe. Bereits als Kind verbrachte ich mehr Zeit in der Küche als auf dem Spielplatz. Und so wurde mir irgendwann klar, dass ich Köchin werden wollte." Das praktische Können dank ihrer Ausbildung zur Köchin schon in der Tasche, wollte sie aber auch alles über Inhaltstoffe und deren Wirkungen im Körperwissen und entschied sich, Ernährungswissenschaften zu studieren. Heute ist Iris Lange-Fricke Ernährungsberaterin und kreiert leckere Rezepte, die der Seele schmeicheln und rundum guttun. Bei TRIAS hat sie bereits die "Basische Genießer-Küche" und "Tofu küsst Steak" veröffentlicht.

In ihre erste Yogastunde geriet Nicole Reese während ihres Studiums eher zufällig - auf der Suche nach mehr Ruhe im Kopf. Fasziniert von der Gelassenheit, Kraft und Energie, die sich durch Yoga einstellen, begann sie 2008 die Kundalini Lehrerausbildung, um sich intensiver mit Yoga zu beschäftigen. Ihre Begeisterung für Vinyasa Yoga führte sie einige Jahre später zum Teacher Training im Vinyasa Stil bei Lance Schuler in Australien. "Ich liebe die Sonnengrüße, zu spüren, wie der Körper mit jeder neuen Runde wärmer und beweglicher wird und sich Atmung und Bewegung miteinander verbinden - großartig." Nicole Reese arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg. Über den Autor und weitere Mitwirkende Iris Lange-Fricke ist Ökotrophologin, Rezeptentwicklerin und lebt in Hamburg. Bei TRIAS sind von ihr bereits "Tofu küsst Steak" und "Basische Genießerküche" erschienen.

Nicole Reese arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg.

Download and Read Online Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert Iris Lange-Fricke, Nicole Reese #BHQ8C7IS0N1

Lesen Sie Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese für online ebook Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese Bücher online zu lesen. Online Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese ebook PDF herunterladen Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese Doc Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese Mobipocket Yoga Kitchen: Ernährung & Yoga perfekt kombiniert von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese EPub