



**Unsere Bibliothek...**

## **Yoga-Cikitsa - 5. Kapitel der Hatha Pradipika**

### **Beschreibung**

Dieses Buch ist eine Übersetzung des 5. Kapitel der Harhapradipika. Es setzt sich mit Themen der Ernährungsempfehlungen und Krankheiten und Störungen auseinander. Biete Grundlagen zu den Begriffen der ayurvedischen Elementelehre und der ayurvedischen Konstitutionslehre. Zeigt die sechs Stadien der Krankheitsentstehung (Shatkriyakal). Gibt Epfehlungen für einen gesunden Tagesrhythmus. Text: T. Persche Umschlagbild: Claudia Persche