



Pausenrezepte für den Alltag Ein Yoga- und Ayurveda-Mitmachbuch fürs Wohlfühl

Wer braucht sie nicht, die kleine Auszeit, die Entspannung und Erfrischung in den Alltag bringt? Das Buch liefert neben inspirierenden Einblicken in Yoga und Ayurveda Anregungen für mehr Gelassenheit und innere Stärke. Ein gelun-

gener Übungsmix für Stressabbau und Vitalisierung sowie ayurvedische Kochrezepte runden das Pausenvergnügen ab – genau das Richtige für herausfordernde Zeiten.

Beate Ihrig, Pause vom Alltag
Verlag, 2021,
ISBN 978-3-000-63604-2

