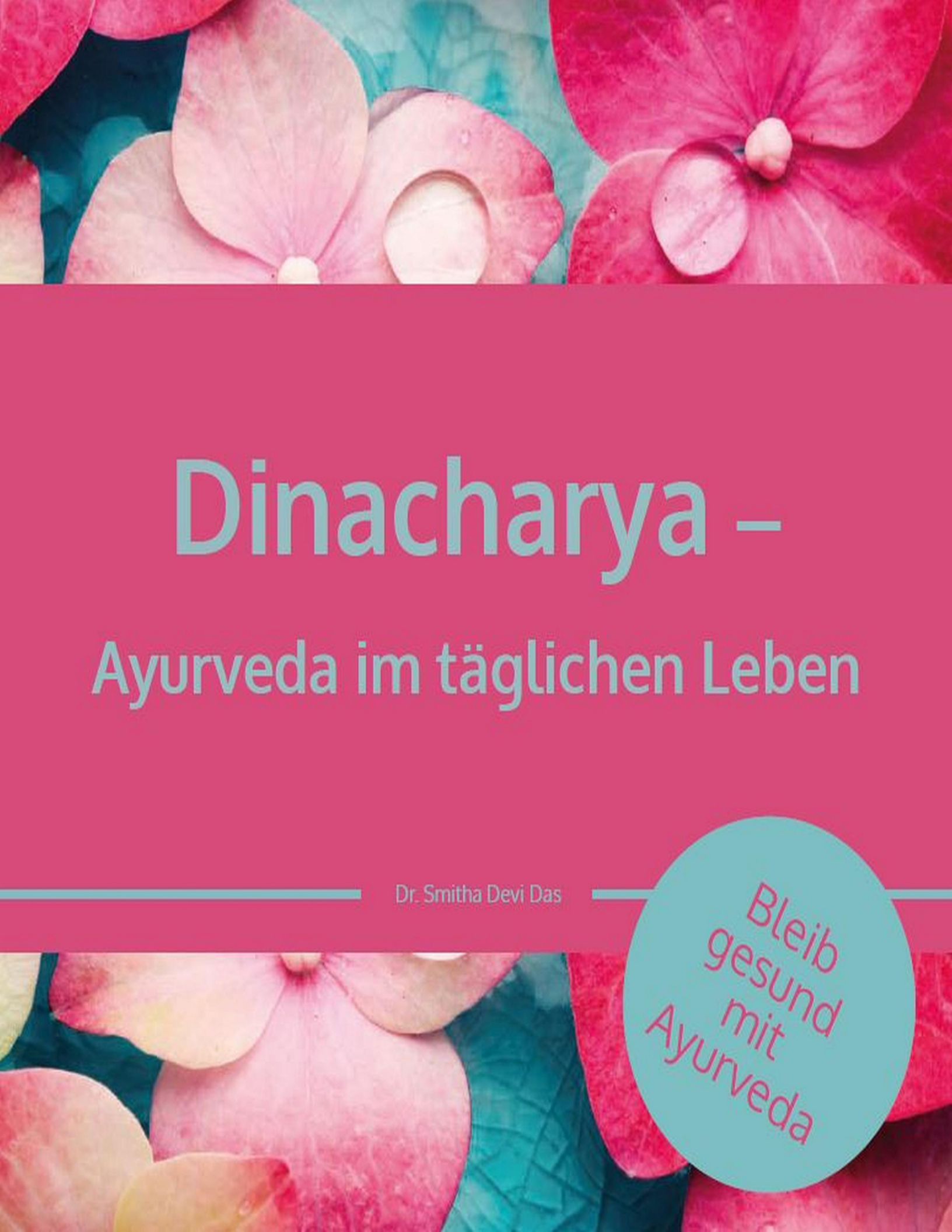




Dinacharya –

Ayurveda im täglichen Leben

Dr. Smitha Devi Das

Bleib
gesund
mit
Ayurveda

Impressum

Copyright bel Verlag 2022 ISBN

978-3-910250-02-4 Text: Dr.

Smitha Devi Chandran Fotos

Copyright: Shutterstock Layout:

Karin Schweizer

Inhalt

Einführung

Ayurvedische Routine

Wie starte ich?

Morgenrituale

Mittags- und Abendroutine

Beginnen Sie Ihr eigenes DINACHARYA

**„Ein gut gelebter Tag ist die beste
Medizin.“**

Dr. Manu Das