

Kochen für die Mitte

Bei einer schwachen Mitte haben wir in körperlicher und psychischer Hinsicht mit Problemen zu kämpfen. Mit der 5-Elemente-Ernährung kommen wir wieder in Balance und das Verdauungsfeuer wird angefacht.

Claudia Holl zeigt, wie man mit Übungen aus Kinesiologie und Jin Shin Jyutsu, Meditation und veganer/vegetarischer Küche nach den 5 Elementen die eigene Mitte nachhaltig stärken und ein völlig neues Bewusstsein für sich selbst entwickeln kann. In Balance und Liebe zu sich selbst werden die Selbstheilungskräfte unserer Zellen aktiviert. Außerdem helfen die Gerichte, nachhaltig und genussvoll Gewicht zu reduzieren.

CLAUDIA HOLL ist in Oberösterreich zu Hause und arbeitet in eigener Praxis mit Kinesiologie, Jin Shin Jyutsu, TCM und der 5-Elemente-Ernährung. Sie vermittelt ihr Wissen in Seminaren, Vorträgen und Einzelbegleitungen, in denen sie ihr Augenmerk auf die Stärkung der Mitte legt. Von ihr stammt das erfolgreiche 5-Elemente-Kochbuch „Kochen für die Seele“.



Claudia Holl
Kochen für die Mitte
Heile dein Herz
Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 176 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-107-2
Preis: € 19,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.