

L•E•O

Jasmin und Josephine Jeß
Prana up your life
Mit Ayurveda und Mindful Eating
zu mehr Lebensenergie
192 Seiten, Klappenbroschur, durchgehend 4c
20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95736-128-8
Leo Verlag
ET: 2. Mai 2019



Happy Mind! Happy Body! Happy Life!
Ayurveda jung und frisch & Mindful Eating & Achtsamkeit

„Willst du mehr Energie im Alltag? Wir zeigen dir, wie du mithilfe von Ayurveda und Achtsamkeit ganz unkompliziert in Balance kommst.“
Jasmin und Josephine Jeß

Wenn Essen nie wieder Stresst bedeutet. Wenn man wahrhaftig mit sich selbst verbunden ist und weiß, was einem guttut und was nicht. Das ist Prana. Das ist Prana up your life. Das ist Mindful Eating.

Wir haben selbst in der Hand, wie viel wir uns wert sind. Jasmin und Josephine Jeß möchten die Liebe und die Achtsamkeit auf unser tägliches Essen lenken. Die beiden Schwestern erklären die Basics der ayurvedischen Lehre, die Grundprinzipien der Achtsamkeit und deren neurologische Grundlagen. Praxisnah führen sie uns in den Zauber der ayurvedischen Küche ein und zeigen uns Schritt für Schritt, wie wir achtsames Einkaufen, Zubereiten und Essen ganz einfach in unseren Alltag integrieren. Denn achtsames Essen hat nicht nur mit dem WAS wir essen zu tun, sondern auch mit dem WIE, also mit der Vorbereitung, der Umgebung und der Herkunft der Lebensmittel.

Ein tolles Praxisbuch zum Gleich-Loslegen mit vielen übersichtlichen Grafiken und ebenso simplen wie raffinierten Rezepten und einem großen Rezeptteil mit köstlichem JOY FOOD – das Beste aus der kreativen, jungen Ayurveda-Küche.



Jasmin und Josephine Jeß sind Schwestern und die Gründerinnen von *Prana up your life*. Die beiden Hamburgerinnen helfen mit ihrem Coaching-Programm anderen dabei, mehr Energie, Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag zu entwickeln – durch einfache Umsetzung von ayurvedischer Ernährung, Yoga und Achtsamkeitsübungen.

www.pranauyourlife.de /© Cecilia Aretz