

HEYNE <

**In Erinnerung an die beste Katze der Welt,
meinen Kater Wallace, der einen
unermesslichen Beitrag zu den Vorarbeiten
für dieses Buch geleistet hat.**

Ignacja Glebe

Das kleine Buch vom Ayurveda

Mehr Energie und Ausgeglichenheit
für Körper, Geist und Seele

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel *The Little Book of Ayurveda* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstaussage 12/2021

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2021 by Octopus Publishing Group
Text copyright © Ignacja Glebe 2021

© dieser Ausgabe 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28,
81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Czech Republic.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven
von © ananiline/Shutterstock, © BerSonnE/iStock/Getty Images Plus,

© 3xy/iStock/Getty Images Plus

Designer und Illustrator: Abi Read

Herstellung: Mariam En Nazer

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBtisk, a.s., PŘÍBRAM

ISBN 978-3-453-70430-5

www.heyne.de



Inhalt

Einführung 6

Kapitel 1
Die Doshas 16

Kapitel 2
Verändern 34

Kapitel 3
Reinigen 46

Kapitel 4
Nähren, bewegen, leuchten 72

Kapitel 5
Atmung, Meditation, Ruhe 84