

**Katie Silcox**  
**Stark, glücklich & sexy**  
**Ayurvedische Weisheit für die heutige Zeit**  
312 Seiten, Klappenbroschur  
ISBN 978-3-95550-187-7  
24,99 €(D) / 25,70 €(A)  
**ET: Februar 2017**



**Stark, glücklich & sexy:**  
**Ayurvedische Weisheit für die heutige Zeit**  
**Die Geheimnisse von Schönheit und Weiblichkeit,**  
**von intensivem Leben und bewusstem Genuss**



**Der US-Bestseller von der Vorreiterin der**  
**amerikanischen Yoga- und Ayurveda-Bewegung**

Die Zeiten, in denen Frauen sich kasteiten, um Idealen zu entsprechen, sind lange vorbei. Sie wollen schön und fit sein und sich gleichzeitig voller Genuss den unerschöpflichen Möglichkeiten des Lebens öffnen. Kein anderes System der Gesundheitspflege vermag dies in solcher Fülle zu leisten wie Yoga und die indische Lehre des Ayurveda. Ayurveda bietet die Chance, sein Leben grundlegend zu erneuern und zu verbessern.

**Nichts ist verführerischer als eine Frau, die mit sich selbst im Einklang ist.** Katie Silcox enthüllt erfrischend humorvoll und unkompliziert die uralten Geheimnisse einer verwirklichten Weiblichkeit – für strahlende Schönheit, grenzenlose Energie und erfüllenden Sex. Frau lernt sich in ihrer Einzigartigkeit zu erkennen, praktische Tipps, Rezepte und Übungen helfen, auch im turbulentesten Alltag stark, glücklich & sexy zu bleiben und jeden Tag zu einem wahren Fest zu machen.



**Katie Silcox** ist erfahrene Yoga-, Tantra- und Ayurveda-Lehrerin. Das *Origin Magazine* ernannte sie zu einem der ‚70 Yogis, die die Welt verändern‘. Das moderne Yoga, das sie lehrt, verbindet die klassische Form mit Vinyasa-Yoga und der Philosophie des Tantra und Ayurveda. Katie Silcox ist eine Vorreiterin der Yoga- und Ayurveda-Bewegung in den USA ([www.katiesilcoxyoga.com](http://www.katiesilcoxyoga.com)).

© Brett Winter Lemon