LEV MERE KÆMP MINDRE

Ayurvedisk livsstil i Norden

6. OKTOBER 2017 ○○ 249, 95

Med denne bog står Maria i spidsen for at hjælpe alle til at opnå holistisk healing, sundhed, velvære og højere bevidsthed."
*- **Deepak Chopra**, International bestsellerforfatter*

Maria Juhls bog *Lev mere – kæmp mindre* er arvtager til Deepak Chopras ideer om psykologi og selvudvikling. Bogen tager dig med på Marias rejse fra daglig kamp og præstation til et glædesfyldt liv, hvor den udfordrer dine fastgroede vaner og tankemønstre og beriger dig med værdifulde forslag til det sunde og energifyldte liv, indefra og ud!

I et land, der ofte er gråt, vådt og koldt, har vi en tendens til at handle hurtigt og præstere. Denne overlevelsesstrategi er smart, men gør samtidig at vi konstant befinder os i en slags beredskab. Vi kan hele tiden gøre mere og kæmpe hårdere. Det er opslidende i længden, og mange lider i dag af stress, udbrændthed og depression. Når symptomerne bliver tydelige, søger vi med lys og lygte efter den hurtige løsning på en sundere tilværelse i stedet for den vedvarende.

På en logisk og letfordøjelig måde bringer bogen os tilbage til kernen i os selv, som i virkeligheden langt hen ad vejen er selv-balancerende, hvis vi bare lytter til den og tager den tilstrækkelig alvorligt. Samtidig giver bogen den nødvendige indsigt i ayurveda, den flere tusinde år gamle, verdensomspændende sundhedsvidenskab, og den rummer alle aspekter af, hvordan du kan opretholde en sund og harmonisk livsstil samt øge din livsglæde og livsenergi markant!

Bogen vil lære dig at kæmpe mindre og i stedet mærke og sanse mere, og den indeholder opgaver, udarbejdet til at hjælpe dig med at integrere ayurvedisk livsstil i hverdagen, samt en kode til online træning og yderligere inspiration.

Maria Juhl er certificeret inden for holistisk sundhed, yoga og ayurveda hos Deepak Chopra på Chopra Center University i Californien. Derudover er hun medstifter af Dyssekilde Yogacenter, har været fast skribent hos Fit Living, Liv & Sjæl og Chri Chri og har en tillægsuddannelse hos Life & Business-coach hos Manning Inspire.