

Kurzmeditationen

Für die alltäglichen Krisen und Notfälle

Gebundene Ausgabe
Kerstin Leppert

15,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)



- Schnelle Hilfe durch Mudras und Mantras
- Kurze Heilmeditationen mit einer Länge von elf Minuten
- Mit veranschaulichenden Zeichnungen

192x121x16mm (LxBxH)

1. Auflage 2022

Umschlag/Ausstattung: 50 SW-Zeichnungen,

Seiten: 112

EAN: 9783968600628

Art.-Nr.: 46062

KOSMOS

Produktinformationen

"Kurzmeditationen"

Kurzes Innehalten mit effektiver Wirkung: Schnelle Hilfe durch Mudras und Mantras

Von Lampenfieber über Schlafstörungen, Schmerzen, Bluthochdruck bis hin zu Burn-out und Beziehungsproblemen – Meditationen mit Mudras und Mantras bieten effektive Hilfe in Krisensituationen. Selbst wer noch nie meditiert hat, kann die im Buch beschriebenen Kurzmeditationen anwenden, um sich selbst zu stabilisieren. Der Geist kommt zur Ruhe und man kann besonnen auf anstehende Herausforderungen reagieren. Die Heilmeditationen dauern zumeist elf Minuten und entstammen der indischen Yogatradition. Zeichnungen veranschaulichen die Fingerhaltungen – einfach und effektiv.

Autorinnen und Autoren

Kerstin Leppert

[Mehr zur Person](#)