



Bestellen Sie mit einem Klick für 8,95 €



ca.

Erscheinungstermin: 01. März 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Lang erwartet: Das vollständige Praxisprogramm zur Harmonisierung aller Chakras

Der erfahrene Chakra-Experte Kalashatra Govinda bietet für jedes der sieben Chakren ein eigenes Übungsprogramm mit einfachen Yogaübungen, stärkenden Mantren, reinigenden Atemübungen und einer entspannenden Abschlussmeditation. Die Musik ist auf jedes Chakra abgestimmt, von rhythmisch für das Wurzelchakra bis hin zu ätherischen Klängen für das Kronenchakra. Eine wirkungsvolle Möglichkeit, um Gelassenheit, Heiterkeit und innere Ruhe im Alltag zu verankern.

- Harmonisierendes Übungsprogramm mit Yogaübungen und Meditationen
- Mit stimmungsvoller Musik, abgestimmt auf jedes Chakra

Autor

Kalashatra Govinda

Ausgebildet in der altindischen Yogaphilosophie hat sich Kalashatra Govinda besonders durch seine erfolgreichen Publikationen zu den Themen Chakras und Tantra einen Namen gemacht.

Leseprobe

