

Leseprobe

Dr. Ruediger Dahlke, Franz
Mühlbauer

Den Tag beginnen

Meditationen und Bewegung
für jeden Morgen



Bestellen Sie mit einem Klick für 11,95 €



ca.

Erscheinungstermin: 01. Januar 2006

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

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

Zum Buch

CD aus dem Arkana-Audio-Selbstheilungsprogramm

Geführte Visualisierung und Entdeckungsreise

“Im Anfang liegt alles”, wissen viele Traditionen, “Morgenstund hat Gold im Mund”, sagt der Volksmund. Zu oft unterschätzen wir, wie wichtig die Qualität des Beginns ist und wie viele Chancen sich uns jeden Morgen bieten. Wir können lernen, sie wahrzunehmen, und genau dazu verhelfen die beiden Reisen: die eine, indem sie mit einer geführten Meditation in die besondere Zeitqualität des Morgens einführt und für die individuell richtige Einstellung sorgt; die andere nutzt die Möglichkeiten körperlicher Dehnung, um mit einem ausgiebigen, wohligen Strecken und Räkeln den neuen Tag zu begrüßen, ähnlich wie es unsere Katzen und Hunde tun.

Ruediger Dahlke hat für diese Phantasie Reisen mit dem Sportpädagogen Franz Mühlbauer einen Partner gefunden, dessen “Kleine Entdeckungsreise” schon vielen Teilnehmern gemeinsamer Seminare den Morgen zu einem Erlebnis gemacht hat.

Bruce Werber und Claudia Fried haben in bewährter, einfühlsamer Art die passende Musik dazu komponiert.



© Angelika Silber

Autor

Dr. Ruediger Dahlke, Franz Mühlbauer

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Schicksalsgesetze«, »Schattenprinzip« und »Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen.

Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie »Peace Food« und »Die Hollywood-Therapie« wieder, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südsteiermark.

[Leseprobe](#)

