



Leseprobe

Kerstin Leppert
Kurz-Meditationen für die kleinen und großen Krisen des Alltags
Für Entspannung im Alltag. Stress & Probleme bewältigen mit Mental Health & Selfcare. Mit anschaulichen Illustrationen zu den Übungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,95 €



Seiten: 112

Erscheinungstermin: 14. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

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 Haltungen – einfach und effektiv.

Autor

Kerstin Leppert

Kerstin Leppert, geboren 1967, praktiziert seit ihrer Kindheit Yoga und seit 1990 Kundalini-Yoga. Seit 1995 diplomierte Kundalini-Yogalehrerin, leitet Yoga- und Meditationskurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Als verantwortliche Redakteurin betreut sie das deutschlandweite Vereinsmagazin der Kundalini-Yogalehrer. Von ihr bereits im nymphenburger Verlag erschienen: Das ErsteHilfebuch bei Liebeskummer, Erfüllter Sex mit Yoga, Fruchtbarkeitsyoga, Nie mehr Schnupfen & Co., Nie mehr Stress und Yoga für die Verdauung.

KERSTIN LEPPERT
Kurzmeditationen



