

Meditation in Bewegung, Den Körper aktivieren, überflüssigen Ballast abwerfen mentale Blockaden, in Ruhe und Stille eintauchen.

Autorin: Monika A. Pohl, Sprecherin Dana Friedrich

Meditationen in Bewegung sind eine wertvolle Quelle zur Wahrung der inneren Balance. Aufgrund ihrer Kürze und Prägnanz sind sie ein zeitgemäßes Mittel zur regelmäßigen Entschleunigung und Entspannung. Sie fördern die Gesundheit und bieten einen hervorragenden Rahmen, um mit sich selbst im achtsamen Kontakt zu bleiben. Das Ziel der dynamischen Übungen ist, durch Bewegung den Körper zu aktivieren, überflüssigen Ballast von sich abzuwerfen und mentale Blockaden aufzulösen, um dann in Ruhe und Stille einzutauchen. Auf diese Weise stellt sich langfristig mehr Gelassenheit, Präsenz und Klarheit im alltäglichen Tun ein.

ISBN 978-3906837178 Audio CD, MP3 Spielzeit ca. 70 Minuten + Bonus

14,95

www.minddrops.de

www.verlagsvertretung-schaefer.de