



DK Verlag (Hrsg.), Lisa Butterworth

Die heilsame Kraft der Chakren

Die 7 Energiezentren des Körpers verstehen, aktivieren, nutzen. Leitfaden für mehr Lebensenergie und innere Balance

Die heilsame Kraft der Chakren – mehr Balance, Klarheit und Lebensenergie

- Praktischer Einstieg in das Chakra-System mit **alltagstauglicher Anwendung**
- **Einfache und übersichtliche** Erklärung der 7 Energiezentren
- Den **Energiefluss fördern**: Asanas, Meditationen, Lebensmittel, Öle, Kristalle
- **Ganzheitliche Lebenshilfe** zur Stärkung des Selbstverständnisses und Wohlbefinden

Energieheilung mit den 7 Chakren

Entdecken Sie die Kraft der Chakren und bringen Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht! Dieses **klare und leicht verständliche Praxisbuch** über die 7 Energiezentren des Körpers zeigt, wie Sie diese für Ihr Wohlbefinden nutzen können.

Das Chakrensystem hat seinen Ursprung in spirituellen Texten des alten Indien und ist ein kraftvolles Werkzeug, um **Körper, Geist und Seele in Einklang** zu bringen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Chakren aktivieren und blockierte Energien lösen, um mehr Lebensenergie, Klarheit und innere Ruhe zu erfahren – mit **praktischen Tipps wie Yoga-Übungen, passenden Kristallen und Kräutern**. Integrieren Sie die Energiearbeit mühelos in Ihren Alltag, stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und fördern Sie Ihre innere Balance.

Dieses Einführungsbuch ist der perfekte Begleiter auf Ihrer Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

DK Verlag (Hrsg.), Lisa Butterworth

Die heilsame Kraft der Chakren

Die 7 Energiezentren des Körpers verstehen, aktivieren, nutzen. Leitfaden für mehr Lebensenergie und innere Balance

ISBN 978-3-8310-5000-0

160 Seiten, 153 x 215 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

