



Leseprobe

Victor Archuleta

**Chakras für Einsteiger -
Mehr Energie für
Gesundheit, Glück und
innere Kraft: Das gut
verständliche Praxisbuch
zur Chakraheilung**

Mit Yoga, Meditation,
Mantras, Reiki, Heilsteinen,
Klang- und Farbtherapie,
Ernährung und Achtsamkeit
zu ganzheitlichem
Wohlbefinden

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 08. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Chakras sind die Energiezentren des Körpers und der Schlüssel zu körperlichem Wohlbefinden, einem stabilen Gefühlshaushalt und geistiger Klarheit. Dieses Buch stellt eine Vielzahl von Techniken und Wegen vor, mit denen man seine Chakras ins Gleichgewicht bringt, damit die Lebensenergie ungehindert fließen kann. Dazu zählen Kundalini-Yoga, Meditation, Mantras, Heilsteine, Ernährung, Reiki oder Klang- und Farbtherapie. Jedes Chakra wird ausführlich porträtiert und die einzelnen Techniken zu seiner Vitalisierung vorgestellt, sodass Einsteiger eine umfassende Praxisanleitung erhalten.

Autor

Victor Archuleta

Victor Archuleta ist Heilpraktiker mit eigener Praxis im Raum Los Angeles. Er ist zudem Yogalehrer, verfügt über den dritten Reiki-Meister-Grad und ist ausgebildet in Reflexologie und Craniosacral-Therapie.

