



Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung

Andrea Christiansen

Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung Andrea Christiansen

Kein Umtausch, keine Rückgabe.

 [Download Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Ü ...pdf](#)

 [Online lesen Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung Andrea Christiansen

120 Seiten

Kurzbeschreibung

Mudras – das Trendthema im handlich kompakten Format

Mudras – das ist Yoga für die Hände. Mudras können jederzeit und überall praktiziert werden und helfen, die Aufmerksamkeit zu zentrieren. Die Wirkung dieser „Fingerübungen“ ist vielfach bewiesen. Mudras können zur Vorbeugung und zur Unterstützung der Heilung verschiedenster Krankheiten und seelischer Probleme eingesetzt werden. Durch innere Reinigung und richtiges Atmen wird die positive Wirkung des Finger-Yoga noch verstärkt.

Dieses praktische handliche Buch präsentiert die wichtigsten Fingerübungen und bietet dazu viele Anregungen und Tipps, die die heilende Wirkung der Mudras unterstützen. So kann jeder ohne großen Aufwand die Energien seines Körpers harmonisieren und sein Wohlbefinden deutlich steigern

- Der erfolgreichste Finger-Yoga-Begleiter für unterwegs – jetzt bei Irisiana
- Mit vielen Anregungen und Tipps zur nachhaltigen Unterstützung der heilenden Kraft der Mudras
- Genaue Übungsanleitungen und Fotos der einzelnen Fingerstellungen

Der Verlag über das Buch

Kleine Fingerübungen - große Wirkung Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andrea Christiansen ist Heilpraktikerin und arbeitet seit 1997 in eigener Praxis. Sie hat zahlreiche Schulungen in den Bereichen NLP, Bachblütentherapie, Hypnose, Psychokinesiologie und Ohrakupunktur absolviert, die sie in ihrer praktischen Arbeit anwendet. Als Autorin hat sie zahlreiche Ratgeber zu ganzheitlichen Themen veröffentlicht.

Download and Read Online Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung Andrea Christiansen #A0KVC9SZIUT

Lesen Sie Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung von Andrea Christiansen für online ebookMudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung von Andrea Christiansen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung von Andrea Christiansen Bücher online zu lesen. Online Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung von Andrea Christiansen ebook PDF herunterladenMudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung von Andrea Christiansen DocMudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung von Andrea Christiansen MobipocketMudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung von Andrea Christiansen EPub