

# „Das Buch ist eine Offenbarung ...“

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in unserer Wirbelsäule sitzt die Energie der Seele. Jeder Wirbel steht psychosomatisch mit Lebensthemen, Organen, Drüsen, Körperfunktionen, Chakren, emotionalen Verletzungen und Traumata in Verbindung. Erlebnisse, Erfahrungen, alle Formen des Schmerzes sind in uns gespeichert. Satya Singh gibt dir mit seinem Buch eine Anleitung, wie du dir diese Themen anschauen, bearbeiten und sie transformieren kannst. 40 Tage „arbeitest“ du an jedem „Problemwirbel“, um eine Neuprogrammierung zu integrieren. Oder du begibst dich wie wir, auf eine Reise durch alle 26.

Satyas persönliche und humorvoll erzählten Geschichten und Erlebnisse aus seinem Leben spiegeln die Themen wieder, sind lebendiges Anschauungsmaterial. So ist es ein Arbeits- und Erlebnisbuch gleichermaßen.

Du erfährst viel über Kriyas (Übungsreihen), Atemtechniken, Mudras, die Bedeutung der Kundalini Yoga-Mantren sowie der Chakren, Aufwärmübungen, Meditationen u.v.m. Die Kundalini wird sanft erweckt und startet ihren Weg durch die Wirbelsäule.

Anfang der 2000er sind wir Satya Singh in einem Flughafenhotel begegnet, um ein gemeinsames Kartenset zu planen. Nebenbei war sein Meister Yogi Bhajan, dessen Aura, seine hohe und starke Energie sogar durch die Wand deutlich spürbar war. Das bewegte uns nachhaltig. Vielleicht wurde bei diesem Treffen mit Satya auch bei uns ein Same gesetzt, denn inzwischen sind wir, Iris, selbst „Inner Flow Yoga“- und Kundalini-Yoga-Lehrerin, und auch Pippo auf dem Weg.

Das Buch ist eine Offenbarung. Es gibt ein tiefes Verständnis über unser Sein hier auf Erden, unseren Lebensweg und unser Ziel, zu vollkommener inneren und äußerer Heilung zu gelangen und Gesundheit auf allen Ebenen zu erfahren. Das macht Mut auf dieser ganz besonderen Reise der Seele zum erwachten, absoluten Bewusstsein durchzuhalten. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Wir gehen ihn gemeinsam. Wahe Guru.

Iris Merlino (Fateh Jaap Kaur) & Pippo Merlino (Fateh Jodha Singh)



Iris und Pippo Merlino

## Unsere persönliche Empfehlung

