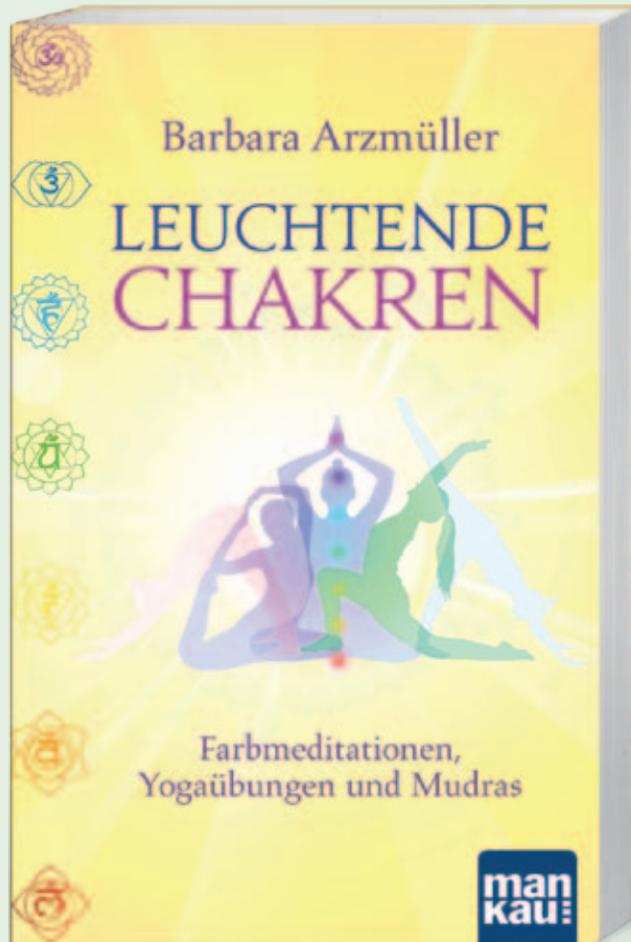




Roswitha Stark

Meine Buch- Empfehlung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Buch hat mich sehr positiv berührt, weil es eines nicht macht: die körperliche Heilarbeit von der geistig-spirituellen zu trennen. Alle großen Lehren sehen schließlich die Einheit aus Körper-Seele-Geist als essenziell für das Menschsein an. Barbara Arzmüller hat insofern ein ganz besonderes Chakrenbuch geschrieben. Sie verknüpft ihr überaus fundiertes Wissen über unsere Energiezentren mit wirksamen Yogaübungen und Fingermudras.

Die Übereinstimmung der Wirkung von Yogastellungen, von Mudras und den Chakren fand ich beim Ausprobieren sehr verblüffend. Ich habe festgestellt, dass manchmal nur eine einzige Übung genügt, von der ich mich angesprochen fühle, um einen wichtigen Anstoß für eine positive Veränderung zu geben. Wenn man die Übungen vertieft und in den Alltag integriert, bemerkt man, dass sich die eigene Ausstrahlung verändert und genau dadurch Menschen und Situationen angezogen werden, die einem einfach guttun. Wie wunderbar!

Ihre

Roswitha Stark