

KALASHATRA GOVINDA
Chakra Praxisbuch



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Chakra-Arbeit wirkt auf Körper, Geist und Seele und führt zu mehr Harmonie, Stabilität und Lebensenergie.

Leicht verständlich und praxisnah vermittelt das Chakra-Praxisbuch alles Wissenswerte über die sieben Energiezentren im menschlichen Körper: Von einer fundierten Einführung über zahlreiche Tests und Programme zur Harmonisierung bis hin zu Chakra-Yoga-Übungen.

Es bietet umfassende Information über Aura, Prana, Kundalini sowie Hand- und Fußreflexzonen. Für die Entwicklung innerer Harmonie werden Chakra-Therapien mit Aromaölen, Heilkräutern, Heilsteinen, Bachblüten und Mantras vorgestellt. Die durchgehend vierfarbige Gestaltung, die in besonderer Weise zur Arbeit mit den Chakras animiert, ist ein besonderes Plus dieses Standardwerkes.

Autor

Kalashatra Govinda wurde 1949 in Bombay/Indien geboren. Er studierte Medizin und Philosophie und wandte sich besonders der altindischen Yogaphilosophie und -praxis zu. Als Autor hat er sich durch erfolgreiche Publikationen über Chakras und Tantra einen Namen gemacht.