

HEYNE <

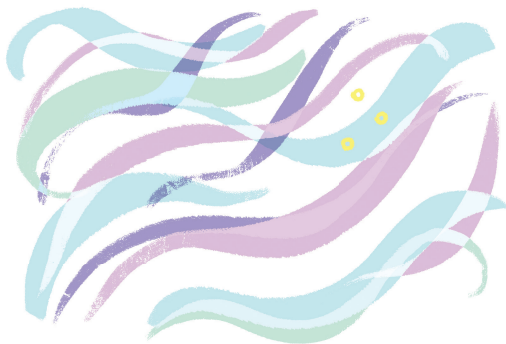
Dieses Büchlein ist
meiner Mutter Ruth gewidmet, der ich meinen
ersten Atemzug verdanke und
von der ich (wenn auch sehr viel später!)
lernte, wie heilsam das
achtsame Atmen sein kann.

Una L. Tudor

Das kleine Buch vom heilsamen Atmen

Die besten Übungen für weniger Stress,
mehr Energie und innere Balance

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN