

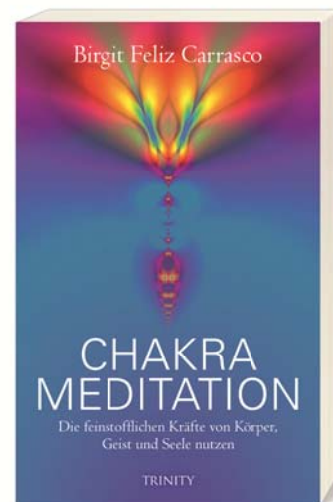
TRINITY

Birgit Feliz Carrasco Chakra-Meditation

Die feinstofflichen Kräfte von Körper, Geist und Seele nutzen

192 Seiten, **Trinity Verlag**
13,5 x 21,5 cm, Broschur
14,99 € (D) / 15,50 (A) / 21,90 CHF
ISBN 978-3-941837-97-3

Erscheinungstermin: 15. April 2012

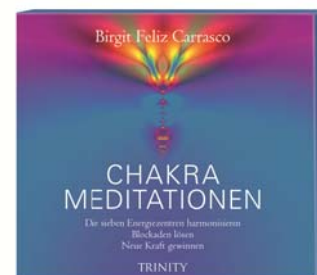


Birgit Feliz Carrasco Chakra-Meditationen - CD

**Die sieben Energiezentren harmonisieren, Blockaden lösen,
neue Kraft gewinnen**

Spielzeit 58 Minuten, **Trinity Verlag**
9,99 € (D) / 10,30 (A) / 14,90 CHF
ISBN 978-3-941837-98-0

Erscheinungstermin: 15. April 2012



Chakra-Arbeit für Gesundheit und inneres Wachstum

Es gibt vielfältige Arten von innerer Arbeit, um körperliches Wohlfühl und eine erhöhte innere Kraft und Konzentration zu erreichen. **Birgit Feliz Carrasco** kombiniert zwei bekannte und bewährte Methoden, wodurch deren Wirksamkeit nochmals spürbar erhöht wird: **Chakra-Arbeit und Meditation**.

Diese verknüpfte Technik, die sowohl Einsteigern wie Fortgeschrittenen neue und interessante Möglichkeiten bietet, ist anschaulich und verständlich geschrieben und sofort und ohne Vorwissen umsetzbar. Das Buch und die zugehörige CD bieten einen wertvollen Zusatznutzen für Praktizierende des Yoga und anderer Körper-Geist-Seele-Techniken, die hervorragend geeignet sind alltagsbedingte Stress- und Überforderungsprobleme abzubauen.



Birgit Feliz Carrasco

ausgebildete Yogalehrerin, Heilpraktikerin und Ayurveda- Therapeutin, ist Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher zu Themen wie Yoga, Meditation und Mondwissen. Sie hat ihre eigene Yogaschule in München und bildet Yogalehrer aus.