

Rezensionen von Buchtips.net

Anna E. Röcker: Mit Yoga Nidra das Leben meistern

Buchinfos

Verlag: [Verlag Via Nova](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Yoga](#)
ISBN-13: 978-3-86616-069-9 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 19,95 Euro (Stand: 03. Februar 2023)

Anna E. Röcker, Heilpraktikerin, Musiktherapeutin und Yoga-Lehrerin, konzentriert sich in ihrem Buch "Mit Yoga Nidra das Leben meistern" auf das Erkennen des Energiepotenzials des Unbewussten, zudem ist es ihr ein Anliegen die Kreativität der Alpha Ebene zu nutzen. Ihr Ziel ist es, einen einfachen Weg auf eine tiefere Bewusstseinssebene aufzuzeigen und die einzelnen Schritte zu vermitteln. Sie betont, dass wir auf dieser tieferen und entspannteren Bewusstseinssebene mehr von unseren geistigen Fähigkeiten nutzen können. Röcker unterstreicht, dass mit Hilfe von Yoga Nidra Veränderungen erreicht werden können, alte Blockaden können gelöst werden, Befreiung von Fremdbestimmungen und eigenen Anhängigkeiten kann stattfinden.

Die Inhalte ihres Buches teilt Röcker in insgesamt sieben Bereiche ein. (I) Im ersten Kapitel steht das Alpha-Prinzip im Vordergrund. (II) Im zweiten Abschnitt fokussiert die Autorin auf das Bewusstsein und Nicht-Bewusstsein. (III-VII) In den Kapiteln drei bis sieben steht das Yoga Nidra im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit. LeserInnen werden u.a. Quellen und Stufen von Yoga Nidra vermittelt.

Ergänzend zum Buch können LeserInnen eine CD mit geführten Yoga Nidra-Übungen käuflich erwerben. Die CD umfasst ein umfangreiches Übungsprogramm zur Erreichung des Alpha-Zustandes. Die Entspannungsübungen führen zu einer neuen inneren Freiheit.

Sehr empfehlenswert für alle, die sich für Yoga aber auch Entspannungstechniken interessieren

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[02. Mai 2011]