Rezensionen von Buchtips.net

Kalashatra Govinda: Chakra-Praxisbuch

Buchinfos

Verlag:	Irisiana Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Yoga
ISBN-13:	978-3-424-15180-0 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	18,00 Euro (Stand: 22. August 2025)

Das vorliegende Buch "Chakra-Praxisbuch" von Kalashatra Govinda vermittelt tiefgründig aufgearbeitete Informationen zum Thema "Chakra". LeserInnen bekommen Einblick in die altindische Lehre von Chakras. Eingegangen wird im Speziellen auf den Ursprung der Chakra-Lehre, die positive Wirkung der Chakra-Arbeit auf den menschlichen Organismus, insbesondere werden die sieben Energiezentren des menschlichen Körpers beschrieben - ihre Bedeutung, die Auswirkungen und Zusammenhänge mit der Persönlichkeit, die Blockaden und Auswirkungen auf die Gesundheit sowie die Therapie der blockierten Chakras.

Weiter widmet sich Kalahatra Govinda dem Chakra-Yoga und stellt diverse Yoga-Programme für die einzelnen Chakras und beschreibt weiter auf den Einfluss der Liebe auf die Chakras. Die praktischen Übungen stehen im Zentrum des vorliegenden Buches. LeserInnen werden mit den Grundlagen der Chakra-Lehre vertraut und erfahren, wie sie sie zeitgemäß und der westlichen Kultur entsprechend einsetzten können. Zahlreiche Test ermöglichen LeserInnen, welche Chakras besonders aktiv sind und welche einer besonderen Zuwendung bedürfen. Chakra-Harmonieprogramme helfen, den Energiefluss in den Chakras durch safte Heilmittel auszugleichen und somit die eigene Gesundheit zu stärken sowie das Wohlbefinden zu erhöhen.

Sehr empfehlenswert für alle, die ihr Energiesystem und somit ihre Gesundheit und Wohlbefinden angenehm verändern wollen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[14. August 2014]