



Kurztext

Lisa Freund / Anna Trökes

Die Mantrabox (Box mit Karten, Booklet und Audio-CD)

50 heilende Mantras für Körper, Geist und Seele

50 Seiten

Format: 15,0 x 18,0 cm, Box

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2910-9



Mantra-Singen liegt voll im Trend, nicht nur bei Yogis und Buddhisten: Es ist heilsam für Körper, Geist und Seele, einfach zu erlernen, wirkt wie eine Meditation, und macht Freude. Die Mantrabox bietet 50 wunderschön gestaltete Karten mit 25 Mantras aus der Yoga-Tradition und 25 aus dem Buddhismus. Auf der Vorderseite der Karten befinden sich der Mantra-Text, seine Übersetzung sowie eine Illustration der Hindu-Gottheit oder des Buddhas, mit dem das Mantra in Verbindung steht. Auf der Rückseite findet man alles Wichtige zu Herkunft, Bedeutung, Wirkung und Anwendung des jeweiligen Mantras. Grundlegende Informationen über die Tradition der Mantras bietet das Booklet. Die CD motiviert gleich zum Mitsingen, doch wer nicht singen mag, der kann die Mantras auch rezitieren oder die Karten aus Kraftquelle auch einfach vor sich hinstellen und betrachten. Insgesamt also ein sehr gut als Geschenk geeignetes, aber auch praktisches Produkt für all diejenigen, die sich für Mantras interessieren.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.