



## **Kurztext**

---

Safi Nidiaye

### **Die 10 Herzensschlüssel (mit Audio-CD) Ausgeglichen und gesund mit Körperzentrierter Herzensarbeit**

80 Seiten, mit ca. 30 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 25,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2833-1



Verdrängte Gefühle, alte Muster und Verletzungen hindern uns, authentisch und selbstbestimmt zu leben. Die Bestsellerautorin und spirituelle Lehrerin Safi Nidiaye zeigt Ihnen in Die 10 Herzensschlüssel einen Weg aus diesen Begrenzungen. Einfühlsam wie praxisorientiert erlernen Sie ihre bewährte Methode der Körperzentrierten Herzensarbeit. Im Rahmen einer Meditation betrachten Sie auch schmerzhaft Gefühle wie Wut, Enttäuschung oder Verletztheit ruhig aus der Beobachter-Perspektive. So wird ein Reinigungs- und Heilungsprozess in Gang gesetzt: Die Gefühle können aufgelöst oder umgewandelt werden, darunter wird meist eine verborgene Sehnsucht sichtbar. Diese zeigt Ihnen, was wirklich gut für Sie ist und in welche Richtung Sie weitergehen können. Auch im normalen Alltag schenkt Ihnen diese Methode schnell wieder Gelassenheit und Klarheit - etwa bei Problemen aller Art, körperlichen Symptomen, Beziehungskonflikten, oder Entscheidungsfindungen. Die CD macht Ihnen den Einstieg noch leichter.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: [www.gu.de](http://www.gu.de), [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

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