



Kurztext

Jennie Appel / Dirk Grosser

Kraftort Natur (mit CD)

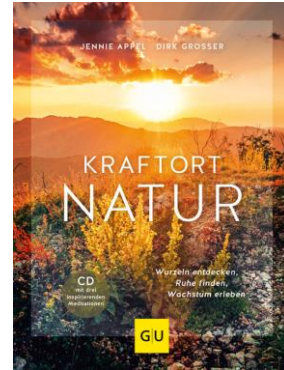
Wurzeln entdecken, Ruhe finden, Wachstum erleben

224 Seiten

Pappband

29,99 € (D) / 30,90 € (A) / 44,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6544-2



Natur und Achtsamkeit gehen hier eine wunderbare, die Sinne öffnende und kraftpendende Verbindung ein. Indem man lernt, sich (wieder) mit der äußeren Natur zu verbinden, findet man Geborgenheit und wird sich seines Selbst bewusst. Man knüpft an ungeahnte Ressourcen an, schöpft neue Kraft, kann Gelassenheit entwickeln und findet einen tieferen Zugang zu seiner Intuition, dem inneren Ratgeber für den eigenen Lebensweg. Erfahrungsberichte schulen die Sinne, um der äußeren wie der inneren Natur wieder wach zu begegnen. Meditative Elemente verbinden sich auf organische Weise mit dem Geist der Natur und lassen einen eins werden mit allem, was ist. Dies schenkt Geborgenheit und macht stark. Zugleich wird man klarer in seinem Wesen, stressresistenter und authentischer. Das ermöglicht es, Wünsche und Bedürfnisse besser zum Ausdruck bringen und zugleich sein mitfühlendes natürliches Wesen weiterzuentwickeln. Ganz nebenbei vertieft man mit den Übungen seine Liebe zur Natur, – und nur was man liebt, kann man auch schützen, inkl. CD mit drei geführten Meditationen.

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.