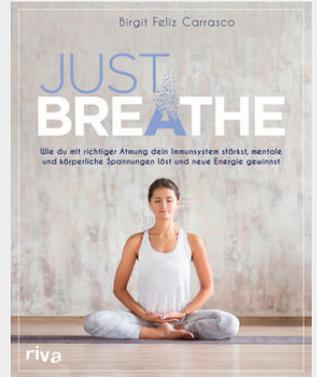


Feliz Carrasco

Just breathe

Wie du mit richtiger Atmung dein Immunsystem stärkst, mentale und körperliche Spannungen löst und neue Energie gewinnst

Entdecke die Kraft der Atmung Wir alle atmen – automatisch und unbewusst. Doch Atmen ist mehr als nur Luft zu holen. Eine zu flache Atmung kann Kopfschmerzen, Verspannungen und Müdigkeit verursachen. Eine bewusste Atmung dagegen beeinflusst die Psyche positiv und lindert Schmerzen, indem sie die Selbstheilungskräfte anregt. Yogatherapeutin und Heilpraktikerin Birgit Feliz Carrasco erklärt, warum richtiges Atmen so wichtig ist. Sie erläutert die Prozesse, die dabei im Körper ablaufen, und zeigt, welche Techniken und Übungen helfen, um mentale und körperliche Beschwerden zu beheben wie · Müdigkeit, · Stress, Konzentrationsmangel, · Verspannungen, · Erkältungen, · Verdauungsbeschwerden oder · ein geschwächtes Hormon- oder Immunsystem. Die Anleitungen werden durch Meditationen, Affirmationen und Empfehlungen für die Anwendung ätherischer Öle begleitet. Finde so zu deiner inneren Mitte zurück, unterstütze Heilungsprozesse und verbessere deine Gesundheit ganzheitlich.



18,00 €
16,82 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783742318473
Medium: Buch
ISBN: 978-3-7423-1847-3
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 14.09.2021
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Originalausgabe, 1. Auflage
2021
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 590 g
Seiten: 192
Format (B x H): 193 x 241 mm

