



## **Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger"**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger"

*Gertrud Hirschi*

## **Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger"** Gertrud Hirschi

Mudras ? spezielle Finger- und Handhaltungen ? verwandeln unsere Hände in wahre «Kraftwerke». Vergleichbar mit den Körperhaltungen des Yoga verstärken sie in wenigen Minuten gezielt den Fluss der Lebensenergie, stärken auf allen Ebenen und bauen Stress ab.

64 Mudras stammen aus ihren beiden Büchern (eines davon bereits in 20. Auflage), wurden neu überarbeitet und 14 sind neu dazu gekommen. Die Auswahl fiel auf Mudras, die sehr beliebt sind, deren Wirkung am besten

nachgewiesen werden konnte und die einfach zu raktizieren sind.

Das Besondere an diesem Karten-Set ist, dass die Karten zusätzlich als Orakel benützt werden können. Es geht hier nicht um Zukunftsdeutung, sondern um die Frage «was brauche ich jetzt, was soll ich tun, was soll ich lassen?» Ausprobieren!

Für ihre einfühlsame, ermunternde und warmherzige Sprache ist Gertrud Hirschi bekannt, und dies kommt sogar in den kurzen Kartentexten zum Ausdruck. Die Künstlerin Vreni Erzberger hat jede einzelne Karte liebevoll, dem Thema entsprechend, gemalt. Die Karten sind also nicht nur ein nützliches, sondern auch ein wunderschönes Geschenk an sich selbst und an andere.

68 farbigen Mudra-Karten, Anleitungsbooklet, ca. 48 Seiten.

 [Download Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yog ...pdf](#)

 [Online lesen Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Y ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" Gertrud Hirschi**

---

46 Seiten

### Kurzbeschreibung

Mudras sind bestimmte Finger- und Handhaltungen. Sie dienen, ähnlich wie Yoga, der Meditation, fördern die Lebensenergie und wirken heilend und stärkend. Im Anleitungsheft des Sets beschreibt Gertrud Hirschi wie die Mudras zur Meditation eingesetzt werden, wie die Wirkung durch die Umgebung, die Atmung und unsere Gedanken unterstützt wird. Außerdem enthält es ein umfangreiches Stichwortverzeichnis zu körperlichen und seelischen Beschwerden, zu Körperteilen und organen sowie zu den Ergebnissen, die angestrebt werden. Die 68 Karten zeigen auf der Vorderseite die jeweilige Handhaltung und erklären auf der Rückseite, wofür diese Übung eingesetzt wird. Die Karten sind in verschiedenen Farben gehalten, um die richtige Mudra für das Ziel, das man erreichen möchte, ohne großen Aufwand zu finden. So steht Rot für Energie und Kraft tanken, Gelb für geistige Frische, Grün für Harmonie, Blau für Entspannung und Geborgenheit, Violett für Wandel und Spiritualität.

Download and Read Online Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" Gertrud Hirschi #1JGRY5CL9UM

Lesen Sie Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" von Gertrud Hirschi für online ebookMudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" von Gertrud Hirschi Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" von Gertrud Hirschi Bücher online zu lesen. Online Mudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" von Gertrud Hirschi ebook PDF herunterladenMudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" von Gertrud Hirschi DocMudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" von Gertrud Hirschi MobipocketMudras für Körper, Geist und Seele. Karten: "Yoga mit dem kleinen Finger" von Gertrud Hirschi EPub