

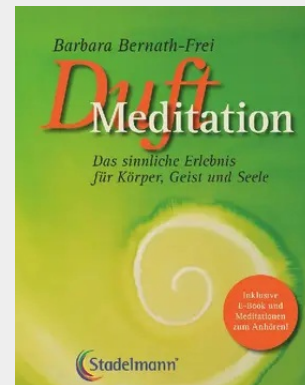
Duftmeditation

Das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele

25 Düfte von Basilikum bis Zitrone begleiten Sie durch 25 Meditationen und helfen Ihnen, Ihre inneren Kraftquellen zu entdecken. Die Verbindung von Duft und Meditation ermöglicht eine besonders tiefe Entspannung in kurzer Zeit. Erholen Sie sich auf einfache Weise von den Anforderungen und dem Stress des Alltags und unterstützen Sie so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Inkl. E-Book und Audio-Book-Download. Die gesprochenen Texte und die sanfte Musikbegleitung führen einfühlsam durch die Meditation.

Gewinnen Sie mehr Lebensfreude und Vitalität, Gelassenheit und Selbstvertrauen durch die Kombination von Duft und Meditation. Die Autorin Barbara Bernath-Frei hat 25 stärkende und heilende naturreine ätherische Öle ausgewählt und zu jedem dieser Düfte eine entsprechende Kurzmeditation entwickelt. Suchen Sie sich je nach Stimmung und Befindlichkeit einen Duft aus, der Sie auf Ihrer inneren Reise begleitet und Sie die Wirkung der Meditation noch intensiver erfahren lässt. Schon zwanzig Minuten Duft-Meditation täglich genügen, um völlige Entspannung zu finden und Ihre innere Kraftquelle zu aktivieren. Sie können sich so auf einfache Weise von den Anforderungen des Alltags erholen, Stress abbauen und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen. Über einen Code im Buch können Sie sich sowohl das E-Book, als auch die eingesprochenen Duftmeditationen als Audio-File herunterladen. Die gesprochenen Texte und die sanfte Musikbegleitung führen einfühlsam durch die Meditation. Musikalisch hinterlegt von Alf Jetzer.

Gewinnen Sie mehr Lebensfreude und Vitalität, Gelassenheit und Selbstvertrauen durch die Kombination von Duft und Meditation. Die Autorin Barbara Bernath-Frei hat 25 stärkende und heilende naturreine ätherische Öle ausgewählt und zu jedem dieser Düfte eine entsprechende Kurzmeditation entwickelt. Suchen Sie sich je nach Stimmung und Befindlichkeit einen Duft aus, der Sie auf Ihrer inneren Reise begleitet und Sie die Wirkung der Meditation noch intensiver erfahren lässt. Schon zwanzig Minuten Duft-Meditation täglich genügen, um völlige Entspannung zu finden und Ihre innere Kraftquelle zu aktivieren. Sie können sich so auf einfache Weise von den Anforderungen des Alltags erholen, Stress abbauen und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen. Über einen Code im Buch können Sie sich sowohl das E-Book, als auch die eingesprochenen Duftmeditationen als Audio-File herunterladen. Die gesprochenen Texte und die sanfte Musikbegleitung führen einfühlsam durch die Meditation. Musikalisch hinterlegt von Alf Jetzer.



20,00 €

18,69 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783969140437

Medium: Buch

ISBN: 978-3-96914-043-7

Verlag: Stadelmann Verlag

Erscheinungstermin: 15.07.2025

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Neuauflage 2025

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 350 g

Seiten: 136

Format (B x H): 168 x 218 mm

