



# Leseprobe

Andrea Christiansen

## **Mudras - Kompaktführer**

Finger-Yoga - Einfache  
Übungen mit großer  
Wirkung

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,00 €



---

Seiten: 120

Erscheinungstermin: 09. Juli 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Mudras – das Trendthema im handlich kompakten Format**

Mudras – das ist Yoga für die Hände. Mudras können jederzeit und überall praktiziert werden und helfen, die Aufmerksamkeit zu zentrieren. Die Wirkung dieser „Fingerübungen“ ist vielfach bewiesen. Mudras können zur Vorbeugung und zur Unterstützung der Heilung verschiedenster Krankheiten und seelischer Probleme eingesetzt werden. Durch innere Reinigung und richtiges Atmen wird die positive Wirkung des Finger-Yoga noch verstärkt.

Dieses praktische handliche Buch präsentiert die wichtigsten Fingerübungen und bietet dazu viele Anregungen und Tipps, die die heilende Wirkung der Mudras unterstützen. So kann jeder ohne großen Aufwand die Energien seines Körpers harmonisieren und sein Wohlbefinden deutlich steigern

- Der erfolgreichste Finger-Yoga-Begleiter für unterwegs – jetzt bei Irisiana
- Mit vielen Anregungen und Tipps zur nachhaltigen Unterstützung der heilenden Kraft der Mudras
- Genaue Übungsanleitungen und Fotos der einzelnen Fingerstellungen

# MUDRAS

