



**Sonja Kohn
Abbas Schirmohammadi
Meditative Reise durch die
Chakras**

Mehr Harmonie und Energie
für Körper, Geist und Seele

70 min. Meditations-CD

EUR 16,90

ISBN 978-3-95631-124-6

„Sich in sich selbst geborgen fühlen ...“

Das war einer der Sätze, die ich fühlte, als ich mich auf die meditative Reise durch die Chakras von Sonja Kohn eingelassen habe. Ihre ruhige, klare Stimme brachte mich nach erstem Mitdenken dazu, dass ich meinen Körper auf andere Weise erfahren konnte. Das helle Licht, das sich durch verschiedene Farbtöne in den einzelnen Chakras veränderte, ging so einfach durch mich hindurch, dass ich erstaunt war.

Die Hintergrundmusik von Abbas Schirmohammadi ist gut auf die Phasen von Entspannung und Anspannung abgestimmt. Anspannung meint, dass etwas neues, lebendiges im Körper erfühlt werden kann, was sich dann in der nächsten Phase als Entspannung im Körper breit macht.

Sonja Kohn ist hier durch die Verbindung der Chakras mit Farbe, Edelstein und Duft eine Mischung gelungen, die mich überzeugen kann. Diese CD verschwindet nicht im Schrank, sondern wird mich begleiten!

Silke Schauder-Ruhbach, Autorin des Buches „Aufbruch zu Dir“