

# Meditative Reise durch die Chakras

Die Entspannungsexperten und Therapeuten Sonja Kohn und Abbas Schirmohammadi haben sich zusammen getan, um etwas Neues zu kreieren: eine meditative Reise durch die Chakras. Die Lehre von den Chakras ist Teil des indischen Yoga. Chakras sind energetische Organe, die innerhalb unseres elektromagnetischen Energiefeldes (Aura) liegen. Sie modulieren das Chi und nehmen als übergeordnete Steuerungszentren Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Jedem Chakra sind bestimmte Akupunkturpunkte, Nervenflechte, Hormondrüsen, Körperregionen, Emotionen und Gedankenmuster zugeordnet. Sind alle Chakras in Balance, geht es uns gut, wir fühlen uns kraftvoll und aktiv.

Diese geführte Meditation unterstützt Sie, Blockaden in den Chakras mit Hilfe verschiedener Techniken und Ihrer Vorstellungskraft aufzulösen. Sie reisen durch Ihre sieben Hauptchakras, die Sie harmonisieren können. So lassen sich energetische Blockaden lösen, der körpereigene Energiefluss und das seelische Wohlbefinden fördern.



Führen Sie die Chakrareise regelmäßig durch und sorgen Sie dafür, dass Sie dabei nicht gestört werden. Nutzen Sie die CD auch, um einzelne Chakras gezielt zu stärken. Geben Sie dafür z.B. einige Tropfen

*Abbas Schirmohammadi zählt zu den führenden Entspannungstherapeuten Europas und hat sich auf das Kreieren tief greifender Entspannungsprogramme und wundervoller Relaxmusik spezialisiert. Seine CDs und DVDs sind marktführend und werden in Arzt-, Zahnarzt- und Massagepraxen, Wellnesscentern und Thermen-Ruhebereichen eingesetzt. [www.abbas-schirmohammadi.de](http://www.abbas-schirmohammadi.de)*



fen „Ihres“ Chakraöls in eine Duftlampe oder legen Sie den passenden Chakrastein gezielt auf, dann wählen Sie einfach Ihr Wunschchakra auf der CD an.

Zusätzlich zur 70-minütigen Chakra-Meditations-CD gibt es eine Bonus-Instrumental-CD, die sich hervorragend als Unterrichtsmaterial für Lernende und Lehrende eignet. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Sonja Kohns & Abbas Schirmohammadis höchst entspannender und gesundheitsfördernder „Meditativen Reise durch die Chakras“! Die Meditationen: 1) Einleitung (7:19) 2) Wurzelchakra (6:54) 3) Sakralchakra (6:42) 4) Nabelchakra (6:52) 5) Herzchakra (7:52) 6) Kehlochakra (6:42) 7) Stirnchakra (7:01) 8) Kronenchakra (9:18) 9) Instrumental (9:18)

Shaker Media, 2014, ISBN 978-3-95631-124-6, 16,90 EUR, Deutsch, CD

*Sonja Kohn ist Heilpraktikerin und Kinesiologin. In ihrer Praxis arbeitet sie v.a. mit energetischen Therapien und Aufdeckung von Regulationsblockaden. Moderatorin der Radiosendung „Psyche kompakt“ (Radio Leinehertz 106.5). Deutschlandweit fragte Dozentin, u.a. für die Ausbildung z. „Dermatopsychologischen Berater/in nach Kohn®“. [www.naturheilpraxis-kohn.de](http://www.naturheilpraxis-kohn.de)*

