



Meditative Reise durch die Chakras

Weit mehr als der Titel verspricht – tatsächlich liegt mit der Meditativen Reise durch die Chakras von Sonja Kohn und Abbas Schirmohammadi ein komplexes Werk zur energetischen Selbstbehandlung vor. Wer sich auf die vielfältigen Anregungen aus dem Bereich der Farb-, Edelstein-, Aromatherapie sowie dem Einfluss von bestimmten Handstellungen (Mudras) und Gesängen (Mantras) zu öffnen vermag, wird nicht nur eine Harmonisierung seines Energieflusses erleben. Vielmehr ist der Zuhörer eingeladen, nicht nur den instrumentalen Teil (CD 2) zur puren Entspannung anzuwenden, sondern auch durch die wärmende Stimme der Autorin liebevoll durch die CD 1 getragen zu werden. Die Anleitungen geben dem Zuhörer ausreichend Zeit, sich in Ruhe auf die geistige Reise durch den eigenen Körper zu begeben und diesem einmal ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist ein Fallenlassen in den Zustand der entspannten Aufmerksamkeit, die die Verknüpfung zwischen Körper, Geist und Seele erst erlebbar macht.

Silva Sahakian-Plettscher

Sonja Kohn/ Abbas Schirmohammadi
Meditative Reise durch die Chakras
Mehr Harmonie und Energie für
Körper, Geist und Seele
2-CD-Set, € 16,90
ISBN: 978-3-95631-124-6
www.shaker-media.eu