

Kerstin Leppert

Yoga bei Liebeskummer und Trennungsschmerz



So heilen Sie Ihr Herz

Gewidmet Yogi Bhajan (1929-2004), Kundalini Yogameister.

*„The greatest value and joy you have is that you are here
and
now at this time.“*

(Yogi Bhaian)

Die Übungen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten ist für Gesundheitsschäden sowie Personenschäden ausgeschlossen. Bei körperlichen oder psychischen Krankheiten oder Problemen empfiehlt es sich, vor dem Üben einen Arzt aufzusuchen. Yoga ist keine Therapie und ersetzt auch keine spezifische Diagnose.

Inhalt

Wie Yoga das Herz heilt

Atmung – die eigene Mitte wiederfinden

Yogaübungen – emotionale Stabilität aufbauen

Mantras – die Vergangenheit loslassen

Mudras – das Wohlbefinden steigern

Meditation – den Heilungsprozess unterstützen

Schlussbemerkung

Literatur und Links

Über mich