



Titelinformation

Katharina Middendorf

Das kleine Chakren-Hörbuch

Autorisierte Lesefassung

Sprecherin: Jutta Ribbrock

Regie: Maja Günther

Laufzeit: 2 Stunde, 27 Minuten, 2 CDs

ca. € 14,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8148-4

Buchverlag: GRÄFE UND UNZER VERLAG



Erscheint am 21. September 2017

Für Ausgleich, Harmonie und Wohlbefinden

Das kleine Chakren-Hörbuch widmet sich der alten fernöstlichen Lehre von den menschlichen Energiezentren auf alltagstaugliche, moderne Art. Dabei konzentriert es sich auf die Lebensthemen, die den Chakren auch in der Yoga-Philosophie zugeordnet werden, wie Vertrauen, Sinnlichkeit, Lebenskraft, Empathie, Klarheit, Intuition und Spiritualität. Es erklärt, wie sich Stärken und Schwächen in den verschiedenen Chakren insbesondere auf der psychischen Ebene zeigen und was wir auch in unserem Alltag tun können, um sie auszugleichen. Für jedes Chakra werden harmonisierende Meditationen und Yoga-Übungen angeboten.

»Durch dieses Hörbuch können Sie lernen, sich selbst und andere nicht mehr als fremd zu erleben, sondern als miteinander verbundene Wesen.« (Katharina Middendorf)

Katharina Middendorf ist Yoga-Lehrerin und -Autorin, Leiterin einer eigenen Yoga-Schule in Berlin, beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit der Chakren-Lehre und bietet regelmäßig Seminare zu diesem Thema an.

Jutta Ribbrock ist neben ihrer Arbeit als Nachrichtenredakteurin fürs Radio auch als Sprecherin für eine Vielzahl von TV-Produktionen tätig, u. a. für ZDF, ARD und arte. Für Argon Balance hat sie bereits viele erfolgreiche Hörbücher eingelesen.

Ebenfalls bei Argon: Katharina Middendorf/Ralph Sturm: *Götter-Yoga* (ISBN 978-3-8398-8088-3)

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Maria Nowotnick | Argon Verlag GmbH | Waldemarstraße 33A | 10999 Berlin

maria.nowotnick@argon-verlag.de | Telefon: +49-(0)151 25 99 28 49 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20