Jasmin Harsono

Self-Care Collection. Reiki

Wohlbefinden und Heilung durch Energiearbeit

Mit Reiki zu mehr Ausgeglichenheit & Harmonie

Nutzen Sie die Kraft der **ganzheitlichen Energiearbeit**! Dieser **Reiki-Ratgeber** zeigt Ihnen die wichtigsten Techniken der **alternativen Heilmethode** & hilft Ihnen, Ihre **Selbstheilungs-Kräfte** zu aktivieren. Lösen Sie Blockaden und stärken Sie Körper und Geist – **40 Anleitungen** führen Sie Schritt für Schritt in die **Behandlung mit Reiki** ein. **Alltagstaugliche Übungen** wie **Meditation & Handauflegen** fördern Ihr inneres Gleichgewicht und heilen beispielsweise Rückenschmerzen, Schlafproblemen, Stress oder Ängsten.

Die Kraft der Hände nutzen mit Reiki

- **Einfache Anleitungen zur Selbstbehandlung:** Schritt für Schritt werden die verschiedenen Methoden für die Selbstheilung durch Reiki mit anschaulichen Illustrationen erklärt. So können Sie die Reiki-Behandlung selbstständig und kompetent durchführen – auch als Anfänger ohne Vorwissen.
- **Übungen zur Selbstheilung:** Erkennen und ändern Sie Reaktions- und Denkmuster, lösen Sie Blockaden und stärken Sie Körper und Geist – all das mit der überwältigenden Kraft der Reiki-Energie. Durch heilende Übungen bekämpfen Sie Schmerzen, stärken Ihre Verdauung oder verbessern Ihren Schlaf.
- **Was ist Reiki:** In einer kurzen Einführung werden die Grundlagen, Funktions- und Wirkungsweisen von Reiki erklärt. Es ist ein System, dem fünf Elemente für die tägliche Praxis zugrunde liegen: Lebensregeln, Meditation, Heilende Hände, Einweihung und Symbole und Mantren. Legen Sie mit diesem Wissen den Grundstein für eine ganzheitlich verbesserte Lebensqualität!

Aktivieren Sie durch Reiki Ihren natürlichen Energiefluss und profitieren Sie in allen Lebensbereichen von Ihrer inneren Kraft – dieser Ratgeber begleitet Sie dabei!

Jasmin Harsono

Self-Care Collection. Reiki

Wohlbefinden und Heilung durch Energiearbeit

ISBN 978-3-8310-4003-2
144 Seiten, 157 x 202 mm
Über 100 farbige Illustrationen
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)