Buchvorstellung: Sylvia Herwig - Ab heute trag ich Rot

02.07.2020 | 14:34 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

Ab heute trag ich Rot

von Sylvia Herwig



window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });

Ein sehr schön gestaltetes Buch für alle die sich nach frischem Wind und mehr Lebendigkeit für sich selbst, Familie und Beruf sehnen.

Sylvia Herwig unterstützt den Leser darin, Kraft und Mut zu mobilisieren, um sich mit der Kraftfarbe Rot, die eigenen Quellen der Selbstliebe, Lebensfreude und Zuversicht zu eröffnen. In den effektiven kleinen, einfachen Übungen, die sich einfach in den Alltag einfügen lassen, gelangen wir zu einer positiven, inneren

Haltung und können unsere Ziele und Visionen endlich erreichen.

Die Autorin bietet ein breites Spektrum aus Coaching, Yoga, Meditation, der Lehre der Chakren und der Farben an. Einfache Lösungen auch für größere Lebensthemen, die zu mehr Reflexion und Selbstakzeptanz führen. Die Mentalreisen wie die „Entspannungsreise ans Meer“ tun gut, in denen man spürbar Hilfe von Delfinen erhält, um Wut in Lebenskraft und Angst in Raum für Wachstum transformieren kann. Ein praxisnahes Buch das Frauen und Männer darin unterstützt, Magie und nachhaltig positive Veränderungen ins Leben zu integrieren.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben