

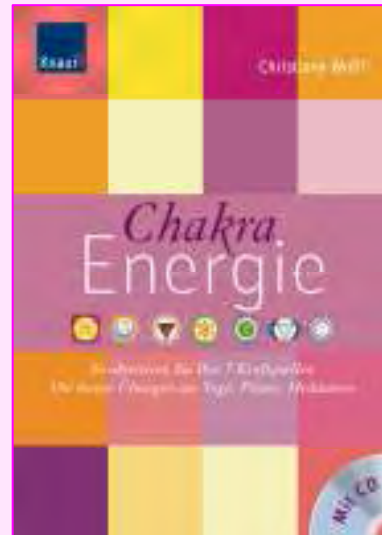
## In 7 Schritten zu neuer Lebensenergie

Fühlen Sie sich manchmal überlastet und erschöpft? Benötigen Sie dringend innere Ruhe, um vom Alltag abzuschalten und neue Energie zu tanken?

In diesem praktischen Übungsbuch stellt **Christiane Wolff** ihr einzigartiges 7-Schritte-Programm zusammen. Denn die sieben Hauptchakras stellen wichtige Energiezentren dar: Sie leiten die kosmische Lebensenergie durch den gesamten Körper und sind jeweils für ganz bestimmte Bereiche der körperlichen und seelischen Gesundheit verantwortlich.

**Christiane Wolff** zeigt, wie Sie mit speziellen Übungen aus Yoga und Pilates, mit gezielter Atemtechnik und heilsamen Meditationen Ihre Chakras aktivieren und harmonisieren können. So gelingt es Ihnen, den Energiefluss wieder in Gang zu setzen und neue Kraft zu tanken.

- ❖ Ausführliche Beschreibung der Chakras mit Symbolen und Mandalas
- ❖ 60 Übungen mit Fotos und Schritt-für-Schritt-Anleitung
- ❖ Extra: CD mit Übungsanleitungen und meditativen Texten



Christiane Wolff  
**Chakra Energie**

So aktivieren Sie Ihre 7 Kraftquellen  
128 Seiten, € [D] 16,95  
ISBN 978-3-426-64431-7