



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der Körper trägt bei jedem Leiden die größte Quelle der Heilskraft in sich. Wenn wir uns unwohl oder krank fühlen, werden die Selbstheilungskräfte angestoßen. Das Energiesystem im Körper, im Geist und in der Seele ordnet sich und Gesundheit wird herbeigeführt. Doch die moderne Lebensweise mit ihren vielen Herausforderungen, wie Arbeiten am Limit, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährungsweise und Schlafmangel etc., führt dazu, dass die Selbstheilungskräfte verborgen oder fehlgeleitet sind. Wir verstehen es nicht mehr, diese natürlichen Kräfte zu mobilisieren, und haben uns manchmal sogar angewöhnt, gegen sie vorzugehen. Deshalb müssen wir wieder lernen, mit den körpereigenen Kräften umzugehen, sie zu fördern und zu nutzen, anstatt sie im stressigen Alltag zu unterdrücken.

Mit diesem Buch möchte ich dich ermuntern, diesen Bewusstseinswandel einzuleiten. Denn egal, wie es dir gerade geht oder was andere zu dir sagen – Lebenskraft lässt sich bei jedem stärken!

Die Kombination aus Yin-Yoga-Asanas und Akupressur-Impulsen bietet dir ein Selbstheilungs-Tool bei vielen häufigen Beschwerden. Mit unterstützenden Maßnahmen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin greifst du in deine Heilungsprozesse ein und fühlst dich deinem Leiden nicht mehr ausgeliefert. Ich möchte dich damit inspirieren, deinen Körper neu zu entdecken und seine Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

So schaffst du dir selbst die Möglichkeit für ein langes, beschwerdefreies Leben!

Viel Spaß beim Lesen, Üben und Ausprobieren wünscht dir
Friederike Reumann