

NEUER BLICK



GESUNDHEIT

**YOGA und
STRESSABBAU**



Die Hiroshima Universität führte eine Studie durch, um Yoga als Mittel der Stressbewältigung zu untersuchen. Angestellte einer Schule nahmen dazu an einem Stress-Management-Programm mit integrierter Yoga-Sitzung teil. Die Probanden zeigten eine signifikante Erhöhung in Bezug auf Ruhe, Komfort und Frohsinn und eine deutliche Abnahme an körperlicher und geistiger Belastung.



Der **SCHMERZKÖRPER**

ist erst in neuerer Zeit durch den spirituellen Lehrer Eckhart Tolle bekannter geworden — er umfasst all den in uns angesammelten alten emotionalen Schmerz. Ein aktuell erschienenenes Buch „Der Schmerz- körper – Traumatische Erfahrungen im Unterbewusstsein erkennen und auflösen“ von Heidi Jörg beleuchtet dieses Thema jetzt erstmals näher. —

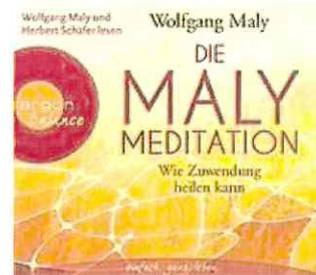
**TANTRA und
HEILUNG —**

Das erstmals vor 10 Jahren erschienene Buch „Heilung durch Tantra“ der Tantra Lehrerin und Heilerin Monika Müller beschreibt Tantra als Weg,

durch die **Sexualität** wieder in Einklang mit uns selbst zu kommen,



alte seelische Verletzungen zu heilen — und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.



Die **Maly Meditation -** Wolfgang Maly hat eine Heilmeditation entwickelt, die leicht zu erlernen und für sich zu nutzen ist, er arbeitet inzwischen auch mit Kliniken zusammen. Sie besteht aus Gebet, Visualisierung und Auflegen der Hände.

www.wolfgang-maly.de