



# Leseprobe

Andrea Christiansen

## **Heilen mit Mudras. Die effektivsten Übungen und Kombinationen aus Fingeryoga, Yoga und Meditationen**

Stärkt Körper, Geist & Seele. Fördert spirituelles Wachstum. Hilft bei körperlichen Beschwerden und emotionale Belastungen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 24. Januar 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Eine Mudra bezeichnet eine Geste der Hände, eine mystische Stellung oder eine Haltung, die im Yoga Siegel genannt wird. In ihrem Buch bietet die erfolgreiche Mudras-Autorin und Heilpraktikerin Andrea Christiansen zahlreiche praktische Programme zum Einsatz bei körperlichen Beschwerden und geistig-seelischen Bedürfnissen. Ob Rückenprobleme, Stoffwechsel- oder Schlafstörungen – für alles gibt es wirkkräftige Mudras, die sich zudem mit Yogastellungen und Meditationen kombinieren lassen. Mit der neu entwickelten Herzbrücken-Mudra lassen sich im Geiste der Quantenheilung sogar tief liegende emotionale Belastungen auflösen.



### **Autor**

## **Andrea Christiansen**

---

Andrea Christiansen ist Heilpraktikerin und arbeitet seit 1997 in eigener Praxis. Sie hat zahlreiche Schulungen in den Bereichen NLP, Bachblütentherapie, Hypnose, Psycho-Kinesiologie und Ohrakupunktur absolviert, die sie in ihrer praktischen Arbeit anwendet. Als Autorin hat sie zahlreiche Ratgeber zu ganzheitlichen Themen veröffentlicht.

*Hände – heilende Übungen für Körper und Seele*, in dem die einzelnen Mudras auch auf 45 Karten beschrieben sind, stelle ich Ihnen eine Vielzahl von Mudras vor, die Sie kennenlernen können.

## **Energien aktivieren und die Selbstheilungskräfte anregen**

In diesem Buch finden Sie Kombinationen von Mudras mit anderen Mudras, mit Yogaübungen und mit Meditationen, die die Wirkung der jeweiligen Mudra noch steigern und Ihre Selbstheilungskräfte verstärkt anregen. Sie finden darüber hinaus auch neue Mudras, die in meinen vorhergehenden Büchern nicht erwähnt wurden.

Meine eigene Arbeit mit Mudras in meiner Heilpraxis hat dazu geführt, dass ich einige Lieblingsmudras habe, mit denen ich besonders gern und erfolgreich arbeite. Eine dieser Mudras ist die Mukula-Mudra: Meiner Erfahrung nach ist dies die Mudra mit dem größten Potenzial zur Aktivierung und Übertragung von Energie. Aus der Arbeit mit ihr ist die »Herzbrücke« (siehe S. 111ff.) entstanden – das Herzstück meiner psychotherapeutischen Heilarbeit mit Mudras.

Wir beschäftigen uns in diesem Buch auch intensiv mit Gefühlen. Aus der Psychosomatik, ebenso wie aus der Biochemie und der Quantenphysik, sind inzwischen die Wirkungen von Gedanken auf Körperfunktionen bekannt und belegt. Mithilfe der Mudras können wir aktiv und selbstverantwortlich unsere Gefühle positiv verändern, mit den entsprechenden erfreulichen Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Auf diesem Weg bleibt uns ein Ausflug in die Quantenphysik nicht erspart, um dieses Geschehen erklären zu können. Das macht aber nichts, denn Sie werden sehen, dass ihre Grundlagen leicht verständlich sind.

Neugierig geworden? Dann lassen Sie uns beginnen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Üben!

