

Kochen für die Mitte - Heile dein Herz

Von Claudia Holl

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #197687 in BcherVerffentlicht am: 2013-10-15Abmessungen: 8.78 x .79b x 6.97l, Einband: Gebundene Ausgabe140 Seiten | File size: 25.Mb

Von Claudia Holl : Kochen für die Mitte - Heile dein Herz before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kochen für die Mitte - Heile dein Herz:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. SuperVon Sigrid TretthahnDie einleitende Zusammenfassung der TCM zu Beginn hat mir persnlich gut gefallen und die Rezepte hab ich nachgekocht sind schn erklrt und schmecken sehr lecker. Ich bin sehr zufrieden mit dem Kauf und wrde es wieder kaufen. Ideal als Einstiegsbuchkann ich jeden nur empfehlen der TCM Ernhrung ausprobieren will.3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kochen für die MitteVon ChristineIch habe schon Rezepte ausprobiert, unter anderem auch die weie Rettichsuppe. Sie schmeckt ganz kstlich. Alles ist schn beschrieben, so dass man gut nachkochen kann. Es wird auch erklrt, wie das jeweilige Gericht auf den Krper wirkt. Die Zutaten sind auch gut zu bekommen.1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes BuchVon KlausSehr gutes Preis/Leistungsverhltis. Ich bin zufrieden. Gute Qualitt. Entspricht ganz klar meinen Anforderungen. Mehr kann man

zu diesem Artikel nicht schreiben.

Produktbeschreibung 2013 zahlr. Ill. kart. 23 cm [Linz] 175 S. [Varia/Modern 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

Kurzbeschreibung Es bedarf einer starken Mitte, um ganz bei sich, stabil und geerdet im Gleichgewicht zu sein. Aus dieser Stabilität heraus erwächst die Sicherheit und das Vertrauen zu sich selbst und die Klarheit über den eigenen Weg. Es wird möglich, das eigene Herz zu öffnen, die innere Stimme wieder zu hören und ihr mit ganzem Mut und Vertrauen zu folgen. Kochen für die Mitte ist ein Wegweiser zu sich selbst und zum eigenen Herzen. Es spannt den Bogen von rein körperlichen Übungen und Ernährungstipps bis hin zu spirituellem Erkennen und Lösungsvorschlägen. Übungen aus Kinesiologie und Jin Shin Jyutsu, eine Meditation zur Stärkung der Mitte und vegane/vegetarische Rezepte auf Basis der 5 Elemente runden den Weg in die starke goldene Mitte ab. Claudia Holl ist in Oberösterreich zu Hause und arbeitet in eigener Praxis mit Kinesiologie, Jin Shin Jyutsu, TCM und der 5-Elemente-Ernährung. Sie vermittelt ihr Wissen in Seminaren, Vorträgen und Einzelbegleitungen, in denen sie ihr Augenmerk auf die Stärkung der Mitte legt. Über den Autor und weitere Mitwirkende Claudia Holl, geb. in Braunau/Inn, ist selbstständig im emotionalen Stressabbau tätig. Sie sieht es als ihre Berufung, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, Blockaden zu lösen und sie in ihr Herz zu führen. Dabei gilt es, mehrere Wege zu beschreiten, unter anderem unbedingt auch jenen der Ernährung.