



Dr.med. Wolf-Dieter Nagl

Denke, was dein Herz fühlt

Wie wir mit Meditation Herz und Verstand
in Einklang bringen

Hardcover

13,5 x 21,5 cm; 224 Seiten

ISBN 978-3-7088-0800-0

Kneipp Verlag Wien

€ 24,-

ET: 18. Februar 2021

Ein Buch über das immense Potenzial des menschlichen Geistes

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise durch Körper und Geist und zeigt, wie Sie mit meditativen Techniken die Gehirnaktivität, das Schlagmuster des Herzens und damit Ihr Leben verändern können. Sorgenspiralen und Ängste sind die großen Herausforderungen der heutigen Zeit und die Schulung des Geistes kann uns nachweislich aus dem Gedankenkarussell befreien. In der Stille des Bewusstseins begegnen wir unseren Herzenswünschen und erkennen unser enormes Potenzial, das Leben zu gestalten.

In diesem Buch trifft Wissenschaft auf Poesie, geistiges Training auf körperliche Entspannung und vereinigen sich Herz und Verstand auf heilsame Art und Weise. Mithilfe der geführten meditativen Übungen in diesem Buch kommen Sie sich selbst ein großes Stück näher.

Praktische Anleitungen, das eigene Leben und den Körper positiv zu verändern

Wolf-Dieter Nagl versteht es als Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und medizinische Hypnose, die heilsamen Brücken zwischen Medizin und Psychologie, Wissenschaft und Spiritualität sowie den bewussten und unterbewussten Kräften des Geistes zu schlagen. In seinem ersten Buch vereint er Wissen und Praxis der letzten 18 Jahre, die er den Wirkweisen der Meditation gewidmet hat. Auf poesievolle und leicht verständliche Art und Weise veranschaulicht er den Einfluss der Gedanken und Emotionen auf unser Leben und vermittelt dies auch mit Leidenschaft in seinen Vorträgen und Seminaren.



©Harald Eisenberger