

MARIA UND WALTER HOLL

Bewegung zum eigenen Sein

- ❖ Achtsam mit sich selbst umgehen
- ❖ Eine Sofort-Anleitung für mehr Wohlfühl im Alltag



Maria & Walter Holl
Bewegung zum eigenen Sein
 Übungen zur Selbst-Entfaltung

160 Seiten, 14,95€
 Erscheinungstermin: Januar 2018
 ISBN: 978-3-95883-099-8

BEI SICH SELBST ZU HAUSE SEIN

Dieses Buch begleitet nicht nur Gestresste zurück zu sich selbst! Maria und Walter Holl geben in diesem Buch weiter, was sie bereits vor vielen Jahren von ihrer Meditationslehrerin Hetty Draayer gelernt und seither erfolgreich angewendet haben. Das Programm führt auf direktem Weg in ein entspanntes und inspiriertes Dasein.

Ein bewusstes Leben beginnt damit, dass wir lernen, uns selbst wieder mehr zu fühlen, uns selbst besser wahrzunehmen. Im Alltag sind wir oft nicht „bei uns“ und verpassen so die Chance, den gegenwärtigen Moment zu genießen und zu gestalten. Durch seine konkrete Übungsstruktur lädt das Buch als ein gutgelaunter Begleiter dazu ein, das eigene Sein auf eine tiefere Art und Weise zu erfahren. Äußere Umstände, Ängste, Sorgen und Stress halten uns dann nicht mehr gefangen. Wir finden Halt in uns selbst, um alte Konditionierungen durch Bewusstheit - im Schwung der Bewegung - hinter uns zu lassen. Ganz nebenbei und mit Freude schenkt sich der Praktizierende selbst die Freiheit, seinen Alltag nach Herzenslust zu gestalten.

Grenzen existieren nur im Kopf. Wer sich erlaubt, wahrhaftig in seinem Körper anzukommen, erlebt seine Wirklichkeit im Hier und Jetzt. So dienen selbst die einfachsten Anleitungen von Maria und Walter Holl dazu, in das Wunder des Lebens einzutauchen. Um die positiven Wirkungen der Übungen zu spüren, sind nur ein paar Minuten täglich notwendig. Durch kontinuierliche Anwendung entsteht mehr und mehr Raum, um Klarheit für den eigenen Lebensweg zu finden und mutig den nächsten Schritt auf sich selbst zuzugehen.

ÜBER DIE AUTOREN

MARIA UND WALTER HOLL



Maria Holl bringt seit vielen Jahren westliche und östliche Entspannungs- und Therapieverfahren erfolgreich zusammen. Gemeinsam mit ihrem Mann Walter hat sie nun diese Abfolge innerer Übungen und Meditationen zur Selbstentfaltung zusammengestellt.