Produktinformation

Raik Garve: "Das Geheimnis deiner Gesundheit"

Art-Nr.: 932800





49,00EUR

inkl. 10% USt. zzgl. 12,90EUR GLS Inland + EU-Versand

Lieferzeit: 3 - 5 Tage

Die gute Nachricht: Gesundheit ist grundsätzlich erlern- und trainierbar

Deine Gesundheit ist keine käufliche Ware, sondern von deiner täglichen Lebensführung abhängig. Dazu gehören u.a. das Kultivieren positiver Emotionen wie Freude, Liebe und Selbstvertrauen, die richtigen Gedanken und eine ganzheitliche

Produktinformation

Weiterentwicklung, ein Leben im Einklang mit der uns umgebenen lebendigen Natur, das Wissen und Begreifen der Grundgesetze des Kosmos, die Erfüllung unserer täglichen Pflichten gemäß unserer individuellen Bewusstseinsstufe, aber auch der richtige Tagesrhythmus im Einklang mit den natürlichen Zyklen, physische Ertüchtigungen und Abhärtungen sowie eine für uns Menschen artgerechte Ernährungsweise. Um dir bei der bewussten Gestaltung solch einer gesunden Lebensführung behilflich zur Seite zu stehen, habe ich dir dieses Buch verfasst. Die darin ausführlich behandelten Themen dienen alle dazu, dich zum Experten für deine eigene Gesundheit zu machen:

- Die 3 größten Gefahren für unsere Gesundheit und 10 Faktoren, welche die Entstehung von Krankheiten erst begünstigen
- Die wichtigsten täglichen Energieräuber und das Geheimnis deines Konstitutionstyps
- Die Botschaften von Symptomen und wie du die Angst vor Krankheiten verlierst
- Die 7 typischen Heilungshindernisse und die 7 Voraussetzungen für Selbstheilung
- Warum echter Verzicht sehr gesund ist und das Geheimnis der richtigen Abhärtung
- Nasenatmung und die 12 Stufen der Gesundheit nach Prof. K. Buteyko
- Das Geheimnis einer artgerechten Ernährung für uns Menschen
- Die 6 Hauptirrtümer einer streng vegetarisch und veganen Ernährungsweise
- Das Geheimnis der Entgiftung und die 7 Eigenschaften einer effektiven Entgiftung
- Tiefenentspannung durch Floating und das Geheimnis eines gesunden Schlafs
- Der wahre Jungbrunnen für deinen Körper und das Geheimnis der 100-Jährigen