



Sandra König

Auf die Plätze, Lächeln, Los!

Wieder mehr Energie für alles, was du liebst

Franz. Broschur
19 x 24,5 cm; 176 Seiten
ISBN 978-3-7088-0813-0
Kneipp Verlag Wien
€ 27,00

ET: 17. Jänner 2022

So bringen Sie Ihre innere Sonne wieder zum Strahlen

Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Radiomoderatorin *Sandra König* hat dem noch einiges hinzuzufügen: Ein Lächeln wirkt auch nach innen und wenn wir es zulassen, dass es sich dort ausbreitet, können wir unser inneres Strahlen (wieder-)finden und kultivieren.

Wer mit sich selbst so sanft und liebevoll umgeht, gelangt zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit dem eigenen Ich, den anderen – und den Wirrnissen des Lebens. Unterstützt durch gesundes Soulfood, sanfte Bewegung wie Yoga, viel Licht, Liebe und Lebensenergie machen wir uns auf den Weg zu jenem Glow, den die Autorin in ihrer täglichen Morgenshow sogar über den Äther bringt.

- ❖ Ein liebevoll gestaltetes Buch mit Yogaübungen und Meditationen, praktischen Übungen zur Sinnesschärfung und für mehr Gelassenheit
- ❖ Mit QR-Codes zu den angeleiteten Meditationen der Autorin

Auszüge aus dem Inhalt:

- Die Magie des Lächelns
- Dein Glück hier und jetzt
- Mit allen Sinnen ins Leben
- Es dreht sich alles um DUniversum
- 8 Wege zu mehr Energie - Vorstellung der Energiequellen
- Soul-Food-Rezepte für mehr Energie
- Dein 7-Tage-Plan für ein breites Lächeln

Presseinformation

Sandra König ist Radiomoderatorin und Yogalehrerin. Für die Mutter von zwei Kindern startet der Tag kurz vor vier Uhr früh: Im Team der erfolgreichsten Morgenshow Österreichs weckt sie das Land. Sandra hat Publizistik und Germanistik studiert und betreibt in Klosterneuburg bei Wien ihr eigenes Yogastudio. Dass sie ihre zahlreichen Aufgaben mit so viel Freude und Energie meistert, verdankt sie gerade auch ihrer Leidenschaft für Yoga und Meditation.

© tinksi

