



Hverdagssituationer lige til at spejle sig i. Her er noget at tænke over. Lad dig inspirere til handling for forvandling, og bliv inviteret ind til en meget gammel træningsform fra Østen kaldet Qi-gong. Meditation indgår helt naturligt.

Forfatteren deler ud af egen viden, opfattelser og tilbagemeldinger fra undervisnings-situationer. En bog der afspejler forfatterens vinkel dannet på baggrund af mange års dyb interesse for emnet.

Ønsket er at sende et budskab om, at selv små ændringer kan have stor værdi, og at arbejdet med at give slip, mærke efter indeni og være tro mod sig selv, kan have en meget gavnlig effekt. Vi er forskellige. Der er ikke en vej, der er den eneste rigtige. At lade sig inspirere og selv finde egen vej giver mening i forfatterens univers.

ANMELDELSE

"Det har været en fornøjelse at læse bogen, som er velformuleret, seriøs, forståelig og af høj kvalitet. Forfatteren formår at holde interessen ved lige, og hun øser generøst af sin store viden og livserfaring, og giver mange gode råd om at få bedre balance i livet. Man bliver både klogere og i godt humør. Bogen er på ingen måde belærende og docerende, men giver af et godt hjerte råd om hjælp til selvhjælp".

Claus Ehlers, forfatter

