



Monika L. Z. Petersen

Forfatter – [www.monika.one](http://www.monika.one)



## OM

### Monika L. Z. Petersen, Forfatter

Jeg har altid skrevet, men holdt det for mig selv indtil 2020, hvor Selvhjælpsbogen, der er ganske anderledes end andre bøger inden for området, "*Frø til spiring - for bedre balance i livet*" udkom. Bogen er blevet taget godt imod.

[Link til ANMELDELSER](#) og [udpluk af TILBAGEMELDINGER](#)

Siden er flere bøger kommet til, samt en DVD, hvor jeg viser sundhedsfremmende Qigong øvelser. Mere info:

[www.monika.one](http://www.monika.one)

Jeg har trænet Qigong og Tai Chi siden 2007, samt studeret den bagved liggende filosofi indenfor Traditionel Kinesisk Medicin. Qigong er meditation i bevægelse. Derudover følger jeg Heartfulness Meditation. Begge dele er energitræning.

Læren om energi er afgørende for helbredet, og den viden bør alle mennesker naturligvis have enkel adgang til. I mine bøger skriver jeg om energi belyst fra meget forskellige vinkler. Lige til at gå til for enhver.