



**Jasmin Harsono**

## **Self-Care Collection. Reiki**

### **Wohlbefinden und Heilung durch Energearbeit**

Das japanische Wort "rei" steht für Geist oder Seele, der Begriff "ki" bezeichnet die Energie des Universums. Reiki lässt sich als „Lebensenergie“ bezeichnen und hilft als ganzheitliche Methode durch Energearbeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und somit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser erste alltagstaugliche Ratgeber mit anschaulichen Illustrationen zur Selbstbehandlung mit Reiki gibt 40 Schritt-für-Schritt-Anleitungen an die Hand, um zu mehr Ausgeglichenheit und Harmonie zu gelangen.

„Reiki“ führt in das Thema ein und stellt die verschiedenen Ansätze vor, erklärt den Ursprung und die Wirkungsweise. Dem System liegen fünf Elemente für die tägliche Praxis zugrunde: Lebensregeln, Meditation, heilende Hände, Einweihung, Symbole und Mantren. Im Übungsteil werden 40 einfache Übungen der japanischen Heilmethode vorgestellt. Übungen für das Wohlbefinden stellen unter anderem Ausgeglichenheit und Harmonie wieder her, fördern Konzentration und klares Denken oder stärken Selbstliebe und Intuition. Heilende Übungen helfen Kopfschmerzen oder Erkältungsbeschwerden zu lindern, die Verdauung zu stärken, Anspannungen zu lösen oder besser zu schlafen. Dabei hilft die Kraft der Hände wie auch Meditation, Visualisierung und Atmung sowie Trockenbaden oder Rituale. Die Übungen können täglich und angewendet werden, um so Reaktions- und Denkmuster zu erkennen und ändern zu können, Blockaden zu lösen und Körper und Geist zu stärken.



Dieser liebevoll illustrierte Ratgeber zur Selbstheilung durch Reiki ist für Anfänger ohne Vorwissen geeignet. Er ist Teil der DK-Reihe „Self-Care Collection“, in der bereits Titel zu den Themen Triggerpunkte, Atemtherapie und Schlafen erschienen sind.

Über die Autorin: **Jasmin Harsono** ist Reiki-Meisterin und Lehrerin und beschäftigt sich auch mit anderen alternativen Heilmethoden. Sie leitet die Firma Emerald and Tiger in London, die Behandlungen, Workshops, Kurse, Vorträge und andere Veranstaltungen zu bewusstem Leben und ganzheitlicher Gesundheit anbietet. Harsono fand selbst durch gesundheitliche Probleme zum Reiki. Heute hilft sie anderen, ihre innere Kraft zu entdecken und ganzheitlich zu nutzen.

**Jasmin Harsono**

## **Self-Care Collection. Reiki**

### **Wohlbefinden und Heilung durch Energearbeit**

ISBN 978-3-8310-4003-2  
144 Seiten, 157 x 202 mm  
Über 100 farbige Illustrationen  
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**