

RÜDIGER DAHLKE

Meditação Orientada

Viagens de descoberta do eu interior



Cultrix

Resumo de Meditação Orientada

Com base na antiga tradição milenar da meditação oriental, Rüdiger Dahlke, autor de vários livros sobre saúde holística, respiração e psicoterapia, apresenta o seu método de meditação orientada. Neste livro, Dahlke ensina o leitor a relaxar profundamente, a resolver os problemas da vida diária e a se curar por meio de viagens ao mundo das imagens interiores.

O livro apresenta ainda uma série de meditações orientadas destinadas às crianças que, ludicamente, aprendem a se posicionar melhor no núcleo familiar e a conviver melhor com os pais, os irmãos e as outras pessoas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)