

## KOYA WEBB

In diesem Buch teilt die berühmte ganzheitliche Gesundheitscoachin und Yogalehrerin Koya Webb die Art und Weise, wie sie in Angst gelebt hat, und die Werkzeuge, mit denen sie sich an einen selbstbewussteren und heftigeren Ort bewegt und sich durch das Leben bewegt, in Übereinstimmung mit allem, woran sie glaubt.



### BESCHREIBUNG:

In dieser offenherzigen Lektion erinnert uns die ganzheitliche Gesundheitstrainerin und Yogalehrerin Koya Webb daran, dass Ihre Ängste Sie unerschütterlich machen können. Während Sie dieser inspirierenden Geschichte lauschen, die von der Überwindung von Traumata handelt und wie sie sich selbst wieder auf Kurs gebracht hat, werden Sie sich gestärkt fühlen, die nächsten Schritte auf Ihrem eigenen Heilungsweg mit Selbstvertrauen anzugehen. Gegen Ende teilt Koya sogar mit, wie Sie mit Ihrem Chakra System arbeiten können, um ein leuchtendes Leben zu erschaffen, unabhängig von Ihren Umständen.

### WAS DU IN DIESER LEKTION LERNEN WIRST

- Einen mutigen Prozess, um **Traumata jetzt zu heilen**.
- Die überraschende Möglichkeit, wie **soziale Unterstützung** Krankheiten heilen kann.
- Die Geschichte der wundersamen Heilung eines Mannes von Krebs im Stadium 4.
- Eine Yoga Übung, die Sie lehrt, wie Sie **anderen vertrauen** können.
- **Die sieben Säulen des Yoga** und warum Sie sie brauchen.
- Ein Prozess, der Ihnen hilft, **Ihre Intuition zu stärken** und Ihren Weg zu finden.

### ANWENDUNG IN DEINEM LEBEN:

Während Koya die Chakren beschreibt, schließen Sie Ihre Augen. Welche Gedanken, Erinnerungen oder Gefühle tauchen auf, wenn Sie sich mit jedem Ihrer individuellen Chakren verbinden? Beschreiben Sie sie hier im Detail.

„Durch das Ausdrücken beginnt die Heilung.“ — Koya Webb

