

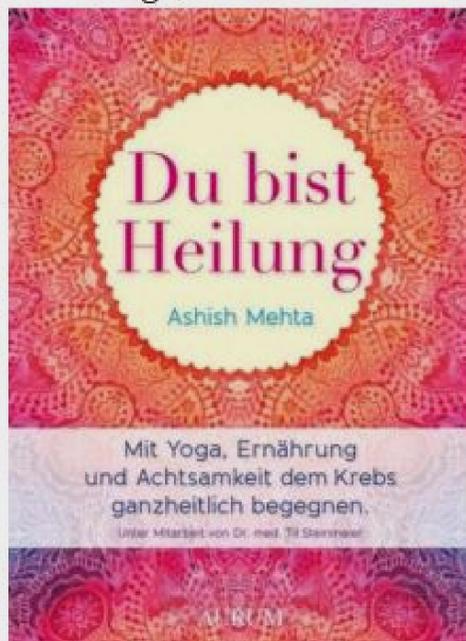
Buchrückseite:

Ich kann mir helfen!

Die Erkrankung an Krebs ist für viele Menschen angsteinflößend. Vor allem die Aussicht auf eine aggressive Chemotherapie hat bereits eine abschreckende Wirkung. Oft steigen Zweifel bei Betroffenen auf, ob die Krankheit wirklich besiegt werden kann. Genau hier knüpft das Buch von Yoga- und Wellnesstrainer Ashish Mehta an, welches alternative Methoden, Mittel und Werkzeuge zur Minimierung bzw. Heilung von Krebs vorstellt. Dabei sieht er selbst sein Buch als ein positives Hoffnungswerkzeug, um die Angst vor der lebensbedrohlichen Krankheit zu eliminieren. Krebs ist viel mehr eine Blockade, die durch Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte und durch Rückbesinnung auf uraltes Wissen gelöst werden kann. Ashish Mehta besinnt sich dabei auf Praktiken wie Yoga, Akupressur, Meditation, Selbstdialog und Ernährung und unterstützt diese mit Beispielen der erfolgreichen Heilung.

Portrait

Ashish Mehta wurde 1974 in Dehra Dun in Indien geboren. Bereits mit 11 Jahren unterrichtete ihn sein Vater in Hatha Yoga und bereiste mit ihm viele heilige Orte wie Haridwar, Rishikesh, Gangotri, Badrinath, Nepal. 1996 führte sein Weg ihn nach Bombay, wo er zunächst als Schauspieler arbeitete. So sehr er den Beruf liebte, verspürte er doch ein starkes Bedürfnis, seine Spiritualität ebenfalls auszuleben. Workshops und Seminare über Feng Shui, Pranic Healing, Massage, Hypnose und Heilung folgten. 2003 lernte er in Indien die Mutter seiner beiden Kinder kennen - eine Deutsche und so führte ihn sein Weg zunächst nach Bielefeld und dann nach Hamburg. Seit 2005 unterrichtet Ashish Mehta Yoga (Pantha Hatha Yoga), veranstaltet Meditations-Workshops und Ausbildungskurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten.



**Ashish Mehta**

Autor, Yoga- & Wellnesscoach  
Meditation Guide

Du bist Heilung [50%].jpg (28.46 KiB) 11572 mal betrachtet