

# *meditační CD*

**Tři řízené meditace:**

- ☼ **Vnímám svou krásu**
- ☼ **Miluji své tělo**
- ☼ **Jsem štíhlá – jsem volná – jsem lehká**

Namluvila: Ivana Plíhalová

Technické zpracování: Zdeněk Slavotínek

Hudba: Sayama

Z německého originálu *Wünsch dich schlank – meditationen* CD přeložila Mgr. Iva Wallnerová

Copyright © Pierre Franckh, 2010

Original German Language Publication 2010  
by KOHA Verlag GmbH, Burgrain, Germany

foto na obálce © iStockphoto.com

© Nakladatelství ANAG, 2011

ISBN 978-80-7263-693-8

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)



*Hubnutí začíná v hlavě a poté se ukazuje na našem těle*