

[Read free ebook] Glücklich und fit mit Yoga

## Glücklich und fit mit Yoga

Von Barbara Klein, Jutta Schuhn, Michael Sauer, Sylvia Winnewisser  
audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #403361 in BcherVerffentlicht am: 2009-09-15Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 8.23 x 1.34b x 5.87l, Einband: Gebundene Ausgabe256 Seiten | File size: 53.Mb

**Von Barbara Klein, Jutta Schuhn, Michael Sauer, Sylvia Winnewisser : Glücklich und fit mit Yoga** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Glücklich und fit mit Yoga:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Buch mit TiefgangVon GVMDas Buch ist sehr schn aufgemacht und gut gegliedert.Es macht Spa, sich auf diese Weise zu informieren und sich anregen zu lassen.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. superVon Vanessa LeonhardtSuper tolles, schnes und informatives Buch - empfehlenswert fr Einsteiger, viel Basiswissen ber Yoga, von bungen ber Ernhrung. Nach erfahren durfte ich es nun freudig weiter geben.

KurzbeschreibungGesunde Bewegung fr Krper und Seele. Yoga das ist physische Bettigung verbunden mit der Entspannung fr Krper, Geist und Seele. Es verkrpert die Sehnsucht, in unserer rastlosen Zeit wieder frei atmen zu knnen und sich selbst zu finden. In diesem Buch erfahren Sie von der Geschichte, Philosophie und Wirkung des Yoga. Mit den vorgestellten Asanas, bungen, im Praxisteil knnen Sie Ihr individuelles Yoga-Training zusammenstellen. Detailreiche Einfhrung in die Geschichte, Philosophie und Wirkung des Yoga. Umfangreicher Praxisteil mit ber 40 Asanas (Yoga-Haltungen) und ihren Bedeutungen zum Nachmachen und ben. Mit vielen anschaulichen Schritt-fr-Schritt-Anleitungen und zahlreichen Farbfotos. Mit hochwertigem Magnetverschluss und Spotlackierung liebevoll ausgestattet