



Yoga für Dummies

By Georg Feuerstein

Wiley VCH Verlag Gmbh Jul 2011, 2011. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Sie suchen körperliche Entspannung und geistige Ruhe im hektischen Alltag Dann ist dieses Buch das richtige für Sie. Georg Feuerstein und Larry Payne erläutern Ihnen die Kraft des Yoga als Weg zur Stressreduzierung, zu bewusstem Atmen und zu Meditation. Anfänger erlernen in illustrierten Schritt-für-Schritt Anleitungen die Grundübungen und erfahren, wie Sie aus den vielen verschiedenen Yoga-Richtungen die passende für sich finden. Fortgeschrittene erfahren, wie sie ihr persönliches Yoga-Programm mit entspannender Meditation gestalten. So findet jeder seinen Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Gesundheit und innerer Ruhe. 398 pp. Deutsch.



READ ONLINE
[3.08 MB]

Reviews

These sorts of publication is the greatest ebook accessible. I could possibly comprehended everything using this written e ebook. Your lifestyle span will likely be enhance when you total reading this ebook.

-- **Treva Roberts**

The best publication i actually study. It is probably the most awesome ebook i actually have study. You are going to like the way the article writer publish this publication.

-- **Ms. Harmony Simonis I**