



DOWNLOAD



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

[4.73 MB]

Reviews

This is an awesome publication i have at any time read. Of course, it is play, still an interesting and amazing literature. You will like just how the author write this book.

-- Prof. Herta Mann

A whole new electronic book with an all new perspective. It is one of the most incredible book we have read. Your way of life span will likely be convert when you comprehensive reading this article book.

-- Spencer Fay