



Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia)

Anna Trökes

Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia) Anna Trökes

 [Download Yoga. Mehr Energie und Ruhe \(mit CD\) \(GU Multimed...](#)

 [Online lesen Yoga. Mehr Energie und Ruhe \(mit CD\) \(GU Multime...](#)

Downloaden und kostenlos lesen Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia) Anna Trökes

80 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit Yoga kraftvoll in den Tag und entspannt in den Abend Jeder kann Yoga üben - man muss einfach nur damit anfangen! Mit diesem meist gekauften Buch plus CD gelingt das ganz leicht: Die erfahrene Yoga-Lehrerin und -autorin Anna Trökes hat je zwei einfache, aber wirkungsvolle Übungsprogramme für morgens und abends sowie eine Entspannungs- und Meditationsübung zusammengestellt. Am Morgen bringen Sie mit anregenden Übungen den Kreislauf in Schwung und mobilisieren den Rücken; am Abend werden Körper und Geist entspannt und der Rücken gedehnt. Die 27 einzelnen Übungen lassen sich je nach Zeit und Bedürfnis auch individuell kombinieren. Im Buch ist dies alles genau beschrieben und Schritt für Schritt fotografiert. Schauen Sie sich erst in Ruhe die Übungskapitel an und lassen Sie sich dann von Anna Trökes' ruhiger Stimme auf der CD anleiten. Schenken Sie sich ab jetzt selbst jeden Tag eine Viertelstunde Yoga. Einen angenehmeren Start in den Yoga gibt es nicht! Der Verlag über das Buch

Alleine Yoga üben ist oft mühsam und fordert viel Disziplin. Das neue Buch plus CD von Anna Trökes spricht vor allem Yoga-Anfänger an, die sich ihren Yoga-Kurs mit einer CD nach Hause holen wollen. Es bietet verschiedene Übungsprogramme für den Morgen und den Abend sowie eine Entspannungs- und eine Meditationsübung. Was an Übungen auf der CD enthalten ist, wird im Buch genau beschrieben und ist anhand von Step-Fotos nachzuvollziehen. Außerdem finden sich im Buch weitere Übungsvariationen. Die jeweils 15-minütigen Übungseinheiten auf der CD können teilweise miteinander kombiniert werden, je nachdem, ob man mehr oder weniger Zeit zum Üben hat. Über den Autor und weitere Mitwirkende Anna Trökes ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und Yoga-Autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrerausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und anderer europäischer Verbände. Viele Jahre lang hatte sie in Berlin eine eigene Yogaschule. Anna Trökes ist Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und hat zahlreiche Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga veröffentlicht. Yoga ist für sie ein ganzheitliches Übungssystem, das den modernen Menschen in Theorie und Praxis durch die Herausforderungen des Alltags begleitet. www.troekesyoga.de

Download and Read Online Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia) Anna Trökes

#V7DOKFSPLIO

Lesen Sie Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia) von Anna Trökes für online
ebookYoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia) von Anna Trökes Kostenlose PDF
download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher,
Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek,
greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit
CD) (GU Multimedia) von Anna Trökes Bücher online zu lesen. Online Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit
CD) (GU Multimedia) von Anna Trökes ebook PDF herunterladen Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD)
(GU Multimedia) von Anna Trökes Doc Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia) von Anna
Trökes Mobipocket Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD) (GU Multimedia) von Anna Trökes EPub