



Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben)



Download



Online Lesen

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

Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben)

Anna Trökes

Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) Anna Trökes

Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben)

 [Download Yoga. Kraft für die Seele \(GU Ganzheitlich leben\) ...pdf](#)

 [Online lesen Yoga. Kraft für die Seele \(GU Ganzheitlich lebe ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) Anna Trökes

192 Seiten

Amazon.de

Wer Yoga hört, denkt zuerst an ein Training des Körpers. Doch Yoga trainiert vor allem das Glücklichein. Als „Wissenschaft vom Menschen“ dient Yoga in erster Linie dazu, den Geist zu klären und zu stärken. Die Körperübungen sind lediglich eine Stufe auf dem Weg dorthin. Dieses Buch ist für alle gedacht, die selbstbewusster, entspannter und glücklicher leben möchten. Mit der achtstufigen Methode des Patanjali kann man die inneren Quellen erkennen, aus denen sich das persönliche Wohlbefinden oder Unbehagen speist, und lernen, Leid oder Stress leichter zu verarbeiten und neue Zuversicht und Kraft aus sich selbst zu schöpfen. Jede Yogahaltung trägt eine Botschaft für die Seele in sich. Anna Trökes erklärt ausführlich die psychologischen Hintergründe und Wirkungen der Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und der Dhyana (Meditation). Durch regelmäßiges Üben werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Es wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und das Gehirn. Seelische Probleme und „mentales Gerümpel“ werden losgelassen und eine positive Grundstimmung stellt sich ein. Auf der beiliegenden CD finden sich kleine Übungssequenzen für Zwischendurch und längere Übungsabfolgen, durch die man von der Stimme von Anna Trökes und meditativen Klängen geführt wird. *Yoga – Kraft für die Seele* macht auf anschauliche Weise mit der Philosophie des Yoga vertraut und zeigt: Yoga ist ein erstaunlich moderner Lebensstil, der hilft, den täglichen Anforderungen im wahrsten Sinne des Wortes gelassen „standzuhalten“ und uns nach leidvollen Erfahrungen immer wieder selbst „aufzurichten“. --

Dagmar Rosenberger Kurzbeschreibung

Geist und Seele etwas Gutes zu tun, sie zu schulen und zu unterstützen war den Yogis neben dem Körpertraining schon immer ein wesentliches Anliegen. Die renommierte Yogalehrerin und -Autorin Anna Trökes zeigt, wie Yoga dabei hilft, sich selbst besser zu verstehen und psychische Probleme zu bewältigen. Denn jede Yoga-Übung hat nicht nur eine äußere Form, sondern einen inneren Gehalt: Wer zum Beispiel bewusst die Haltung des Berges einnimmt, wird dabei auch psychisch stabiler und ruhiger.

Das Buch enthält Bewegungsabläufe und Asanas, die innere Kraft verleihen, das Selbstvertrauen stärken, den Geist beruhigen oder beleben. Spezielle Konzentrationsübungen und Meditationen führen zu den Quellen der ureigensten Kraft.

Ein besonderes Highlight sind außerdem die mit harmonisierender Musik unterlegten, angeleiteten Übungen auf der CD. Der Verlag über das Buch

Geist und Seele etwas Gutes zu tun, sie zu schulen und zu unterstützen war den Yogis neben dem Körpertraining schon immer ein wesentliches Anliegen. Die renommierte Yogalehrerin und -Autorin Anna Trökes zeigt, wie Yoga dabei hilft, sich selbst besser zu verstehen und psychische Probleme zu bewältigen. Denn jede Yoga-Übung hat nicht nur eine äußere Form, sondern einen inneren Gehalt: Wer zum Beispiel bewusst die Haltung des Berges einnimmt, wird dabei auch psychisch stabiler und ruhiger. Das Buch enthält Bewegungsabläufe und Asanas, die innere Kraft verleihen, das Selbstvertrauen stärken, den Geist beruhigen oder beleben. Spezielle Konzentrationsübungen und Meditationen führen zu den Quellen der ureigensten Kraft. Ein besonderes Highlight sind außerdem die mit harmonisierender Musik unterlegten, angeleiteten Übungen auf der CD.

Download and Read Online Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) Anna Trökes

#SWX5ZYJ1LBA

Lesen Sie Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) von Anna Trökes für online ebook Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) von Anna Trökes Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) von Anna Trökes Bücher online zu lesen. Online Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) von Anna Trökes ebook PDF herunterladen Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) von Anna Trökes Doc Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) von Anna Trökes Mobipocket Yoga. Kraft für die Seele (GU Ganzheitlich leben) von Anna Trökes EPub