



Praxisbuch Ayurveda-Yoga

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Praxisbuch Ayurveda-Yoga

Reinhard Bögle

Praxisbuch Ayurveda-Yoga Reinhard Bögle

 [Download Praxisbuch Ayurveda-Yoga ...pdf](#)

 [Online lesen Praxisbuch Ayurveda-Yoga ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Praxisbuch Ayurveda-Yoga Reinhard Bögle

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Die neue Dimension des Körperbewusstseins

Ayurveda, die altindische Wissenschaft vom Leben, kennt Energiezentren des Körpers. Diese sogenannten Marma-Punkte sind von entscheidender Bedeutung für das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Die indische Weisheitslehre Yoga ist eng mit dem Ayurveda verknüpft und Yoga-Übungen haben von jeher dazu gedient, die Marma-Punkte zu aktivieren, damit die Lebensenergie fließen kann. Endlich steht dieses kombinierte Ayurveda-Yoga-Wissen auch hier zur Verfügung. Systematisch werden alle wichtigen Marma-Punkte gezeigt. Dank zahlreicher Wahrnehmungsübungen lernt man, die Energiezentren zu spüren und anzuregen. Dies ist das richtige Buch für alle, die Yoga in seiner ursprünglichsten Form betreiben wollen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Reinhard Bögle studierte Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und beschäftigt sich seit 1970 intensiv mit Yoga, den gesundheitsbezogenen Aspekten von Ayurveda und mit systemischen Studien. Er unterrichtet seit vielen Jahren Yoga an der Münchner Volkshochschule und leitet die von Volkshochschulen und Krankenkassen anerkannte Yogalehrer-Ausbildung des Yoga-Forums München.

Download and Read Online Praxisbuch Ayurveda-Yoga Reinhard Bögle #UPNLRVM69SQ

Lesen Sie Praxisbuch Ayurveda-Yoga von Reinhard Bögle für online ebook Praxisbuch Ayurveda-Yoga von Reinhard Bögle 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 Praxisbuch Ayurveda-Yoga von Reinhard Bögle Bücher online zu lesen. Online Praxisbuch Ayurveda-Yoga von Reinhard Bögle ebook PDF herunterladen Praxisbuch Ayurveda-Yoga von Reinhard Bögle Doc Praxisbuch Ayurveda-Yoga von Reinhard Bögle Mobipocket Praxisbuch Ayurveda-Yoga von Reinhard Bögle EPub