



## **Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen

*Anna Trökes*

## **Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen** Anna Trökes

Anna Trökes führt in den Kosmos yogischer Philosophie ein und bietet erstmalig ein leicht zugängliches und übersichtliches Werk für alle Interessierten. Wer seiner Praxis mehr Hintergrund geben möchte, bekommt hier Geschichte und Grundideen der großen Weisheitslehre in einem Guss. Denn Yoga umfasst vielmehr als nur die bekannten Körperstellungen. Es ist ein Weg, der jeden zu seinem wahren seelischen Selbst führen kann.

Ein spannender philosophischer Begleiter für das ganze Yoga-Leben!

Gebundene Ausgabe, 368 Seiten.

 [Download Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übung ...pdf](#)

 [Online lesen Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übu ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen Anna Trökes**

---

368 Seiten

Pressestimmen

"Das Buch ist eine Fundgrube für die häufig im Yoga-Kontext verwendeten Bilder, Sichtweisen und Metaphern, die auch für Leser mit Vorkenntnissen immer wieder Neues zu bieten hat."

Deutsches Yoga-Forum, 01.08.2013

"Die Pionierin des deutschen Yoga führt in den Kosmos yogischer Philosophie ein und bietet erstmals ein leicht zugängliches und übersichtliches Werk."

Happy Way, 11.06.2013

"Mit dem Buch [...] hat Yoga-Expertin Anna Trökes ein Buch für alle geschrieben, für die Yoga mehr als nur ein Workout ist."

brigitte.de, 17.05.2013

"Es gelingt ihr hervorragend, einen Alltagsbezug herzustellen, der es uns erlaubt, das Gelesene tatsächlich in unseren Alltag in der westliche Welt des 21. Jahrhunderts einzubinden. Das ist die größte Leistung dieses Buches. Trökes verdanken wir einen praxisnahen Begleiter durch die Yoga-Praxis und eine tolle Lektüre!"

literaturtipps.de, 18.04.2013

"Eine leicht zu lesende und trotzdem fundierte Einführung in die Gedankenwelt des Yoga. Hervorragend für alle, die verstehen wollen, was die Wirkkräfte hinter dem Yoga sind."

yogasearch.de, 01.04.2013

"Anna Trökes hat Yoga-Philosophie aufbereitet und stellt sie uns als "kleine Yoga-Philosophie" zur Verfügung. Dabei gelingt ihr das große Experiment, einen Praxisbezug zu unserem Alltagsgeschehen herzustellen, da man die Philosophie im Zusammenhang und im Zeitbezug verstehen kann."

YoganetteBlog.de, 05.10.2015

"Das Buch ist klar strukturiert, gut leserlich und inhaltlich fundiert. Für die Leserinnen erschließt sich der Weg der Bewusstseinsentwicklung und der Entwicklung des Yoga über die Jahrtausende bis heute."

Yoga Austria, 01.12.2014

"Anna Trökes hat ein leicht zugängliches Werk geschaffen, das für alle, die schon die ersten Erfahrungen mit dem Yoga gesammelt haben und nun an weiteren Hintergrundinformationen interessiert sind, geeignet ist."

Der Heilpraktiker, 01.03.2014

"Das Buch kann als Kulturgeschichte des Yoga gelesen werden." - Karin Pollack

Der Standard (A), 17.12.2013

"Wer bereit ist, mehr zu erfahren über die tiefen Wurzeln des Yoga, über Sinn und Hintergrund, kann anhand des vorliegenden Buches eine ganz neue Motivation erfahren."

Ratschlag24.com, 05.09.2013

"Ein Fachbuch, auch für am Thema körperliche und innere Entwicklung interessierte Laien sehr empfehlenswert!"

Save Tibet, 01.08.2013

"Ein spannender philosophischer Begleiter für das ganze Yoga-Leben"  
Nürtinger Zeitung, 04.05.2013

"Allgemein verständlich, gut strukturiert und sehr unterhaltsam fasst die 'Pionierin des deutschen Yoga' alles zusammen, was man über Yoga wissen sollte [...] Anstatt also viele Bücher über die Hintergründe des Yoga zu lesen, lesen Sie vielleicht lieber nur 'Die kleine Yoga-Philosophie'."  
yoga247.de, 18.04.2013

"Der 'Pionierin des deutschen Yoga' Anna Trökes ist es gekonnt gelungen, 'Die kleine Yoga-Philosophie' in einen universalen Rahmen zu stellen."

kultur-punkt.ch, 13.04.2013 Kurzbeschreibung

Anna Trökes führt in den Kosmos yogischer Philosophie ein und bietet erstmalig ein leicht zugängliches und übersichtliches Werk für alle Interessierten. Wer seiner Praxis mehr Hintergrund geben möchte, bekommt hier Geschichte und Grundideen der großen Weisheitslehre in einem Guss. Denn Yoga umfasst vielmehr als nur die bekannten Körperstellungen. Es ist ein Weg, der jeden zu seinem wahren seelischen Selbst führen kann.

Ein spannender philosophischer Begleiter für das ganze Yoga-Leben! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anna Trökes ist eine Pionierin des deutschen Yoga. Sie ist seit 30 Jahren eine Institution in der Yoga-Lehrer-Ausbildung und unterrichtet deutschland- und europaweit Yoga-Philosophie, Pranayama, Meditation und die fortgeschrittenen Aspekte der Hatha-Yoga-Praxis. Die bekannte Autorin hat mehr als 20 Bücher veröffentlicht.

Download and Read Online Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen Anna Trökes #982F7GDL6B3

Lesen Sie Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen von Anna Trökes für online ebook Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen 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 Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen von Anna Trökes Bücher online zu lesen. Online Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen von Anna Trökes ebook PDF herunterladen Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen von Anna Trökes Doc Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen von Anna Trökes Mobipocket Die kleine Yoga-Philosophie: Grundlagen und Übungspraxis verstehen von Anna Trökes EPub