



Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand



Download



Online Lesen

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

Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand

Christian Klix

Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand Christian Klix

 [Download Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Hands ...pdf](#)

 [Online lesen Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Han ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand Christian Klix

120 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Praxis von Handständen, Armbalancen und Inversionen verbindet uns mit unserer kindlichen Natur und gleichzeitig mit einer unserer tiefsten Urängste - die Kontrolle zu verlieren und ohne Halt ins Leere zu fallen. Die Essenz aus beidem ist Selbstbewusstsein. Die Wahrnehmung für den eigenen Körper im Raum wird immens geschärft und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Wer den Handstand regelmäßig übt, lernt zwangsläufig das Fallen und dabei immer wieder auf den Füßen zu landen. Diese Erfahrung kann man in jeder Lebenssituation gut gebrauchen.

Der Handstand ist eine motorische und koordinatorische Meisterleistung. Viele Praktizierende geben nach ein paar erfolglosen Versuchen schnell wieder auf oder bleiben über Jahre hinweg an der Wand „kleben“. Die Gedanken mischen sich vehement ein und flüstern immer wieder und wieder zu: „Das schaffst Du nie!“, „Lass das, das ist nichts für Dich!“, „Dafür bist Du schon zu alt!“, „Du bist nicht kräftig genug!“, „Du bist zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein, etc...“ Der Geist erfindet aus Angst die Kontrolle zu verlieren alle möglichen Ausreden, warum wir uns am besten gar nicht erst damit befassen sollten.

Keine Frage, es ist eine große Herausforderung den Handstand zu meistern. Dieses Yoga - Buch gibt Dir einige kleine und große Tipps & Tricks sowie natürlich viele spielerische Übungen, um wieder mit Deiner kindlichen Seite in Kontakt zu kommen und Dich dieser Herausforderung mit Selbstbewusstsein und vor allem viel Spaß dabei zu stellen. Außerdem erfährst Du ein paar philosophische Grundlagen des Yoga, die Dir auch bei Deiner inneren Lebensausrichtung helfen können.

Dieses Programm ist über mehrere Jahre hinweg gewachsen. Wir nähern uns dem Handstand in sieben aufeinander folgenden Schritten, von vorbereitenden Übungen, über theoretisches Verstehen der anzuwendenden inneren, oft unsichtbaren Dynamiken, bis hin zu verschiedenen Möglichkeiten in den Handstand hinein zu kommen an, immer das eigentlich Ziel einer ganzheitlichen Yoga Praxis im Blick: die Überwindung der negativen Tendenzen des Geistes und der Etablierung tiefen, inneren Friedens. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Das Jahr 2000 war für mich ein Jahr der Neuentdeckungen. Nachdem ich 13 Jahre lang gezwungen wurde in der Schule zu sitzen und danach noch einmal 13 Monate lang Zivildienst ableisten musste, war ich endlich frei. Schon lange begleiteten mich die großen Fragen des Lebens und ich hoffte auf einer Reise nach Australien und Neuseeland endlich ein paar Antworten zu finden. Aus geplanten sechs Monaten wurden fast drei Jahre. Als mir irgendwann das Geld ausging, bemerkte ich, dass ich trotz guten Abiturs, eigentlich nichts wusste und noch weniger konnte. Das war der Startschuss in ein neues Leben. Ich begann damit mir jede Menge Fertigkeiten anzueignen. Praktische, sowie philosophische. Irgendwie musste man ja überleben. Als eines Tages mir ein Freund die ersten Sonnengrüße zeigte, war ich sofort infiziert. Die Mischung aus bewusster Atmung und Bewegung löste etwas aus in mir, was ich vorher noch nie so gespürt hatte. Es war als wenn ein perfekt passendes Puzzleteil in mein Leben integriert wurde, von dessen Fehlen ich bis dato keine Ahnung hatte. Seither befinde ich mich auf dem Weg und bin sehr dankbar dafür viele inspirierende Menschen getroffen zu haben, die mir immer wieder neue Impulse und Richtung geben konnten. In allen Jahren seither, in Studium, Arbeit, Familie, Freundschaft und Beziehungen war Yoga das gleichbleibende und erdende Element. Yoga lehrt die Architektur des Friedens. Jeder einzelne kann zum Architekten werden. Frieden ist die Grundlage einer würdevollen Existenz. Frieden, so scheint es, ist wieder einmal sehr zerbrechlich geworden. Je mehr ich über die Techniken und die alten Schriften der Yogis lerne, umso mehr bekomme ich die Fähigkeit in das Paradox des Lebens und der damit verbundenen Sterblichkeit hinein zu entspannen. Je mehr ich innerlich entspanne, umso mehr antwortet das Leben in all seiner Tiefe über alles Glück oder Unglück hinaus. Frieden kommt von innen, um sich dann im Außen zu manifestieren. Yoga bietet jedem ein Werkzeug tiefen, inneren Frieden zu finden. Es ist mir jedes Mal eine Freude, wenn ich diese Erfahrung mit den Menschen teilen kann. Mehr Informationen über mich und meine Kurse in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf meiner Webseite: <http://www.yoga-ck.com> und natürlich in

meinem Online-Kurs zum Buch auf: <http://greatlife.university>

Nach mehreren erfolgreichen Veröffentlichungen und dem einen und anderen Bestsellerplatz gründete sich 2014 GreatLife.Books, als „Indi-Verlag“ im Rahmen des GreatLife.World-Netzwerks. GreatLife.Books ist eine effiziente Mischung aus Marketing-Agentur, kreativem Verlag und Netzwerk Profi mit dem Ziel, Indi-Autoren bei der Veröffentlichung Ihres Manuskripts optimal zu unterstützen. GreatLife.Books beschäftigt sich ausschließlich mit Sach- & Fachbüchern die sich thematisch um die Großartigkeit von Leben drehen. Mit einem gekonnten Marketingmix aus Print Knowhow, Onlinewerbung, Video, Event, eLearning und Netzwerken hilft GreatLife.Books und das ganze GreatLife.World-Netzwerk dem einzelnen Indi-Autor nicht nur bei der professionellen Veröffentlichung des Buches, sondern vor allem auch bei der Positionierung.

Download and Read Online Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand Christian Klix
#EA8V03YLCJ7

Lesen Sie Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand von Christian Klix für online ebook Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand von Christian Klix 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 Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand von Christian Klix Bücher online zu lesen. Online Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand von Christian Klix ebook PDF herunterladen Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand von Christian Klix Doc Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand von Christian Klix Mobipocket Yoga Flightclub: Schritt für Schritt in den Handstand von Christian Klix EPub