



Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege)



Download



Online Lesen

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

Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege)

Anna Trökes

Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) Anna Trökes

Das Große Yogabuch von Anna Trökes steht seit vielen Jahren in den Regalen all derer, die sich intensiv mit Yoga beschäftigen. Die Anschaffung der nach 10 Jahren komplett überarbeiteten und um 24 Seiten erweiterten Neuauflage dieses Standardwerkes lohnt sich jedoch nicht nur für Neulinge, sondern auch für diejenigen, die schon lange mit diesem Buch arbeiten. Bietet es doch nicht nur bekannte Inhalte in einem moderneren, noch übersichtlicheren Gewand. Eingeflossen sind vielmehr 10 Jahre weiterer Erfahrungen auf dem Yogaweg der renommierten Yoga-Lehrerin. So sind auch alle Übungsbeschreibungen überprüft und viele kleine, aber entscheidende Änderungen erfolgt und außerdem ganz neue Themen wie das Üben nach den Atemtypen, Mudras und Ernährungstipps für Yogis ergänzt worden. Kein anderes deutschsprachiges Buch bietet einen so umfassenden Einblick in den Yoga von Geschichte und Philosophie über Grundlagen des Übens bis hin zu komplexen Asanas, Bewegungsabfolgen, Pranayamas und Meditationen. Autor: Anna Trökes 216 Seiten Format 24 x 23 cm 350 Farbfotos Hardcover

 [Download Das große Yogabuch \(GU Ganzheitliche Wege\) ...pdf](#)

 [Online lesen Das große Yogabuch \(GU Ganzheitliche Wege\) ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) Anna Trökes

216 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Große Yogabuch von Anna Trökes steht seit vielen Jahren in den Regalen all derer, die sich intensiv mit Yoga beschäftigen. Die Anschaffung der nach 10 Jahren komplett überarbeiteten und um 24 Seiten erweiterten Neuauflage dieses Standardwerkes lohnt sich jedoch nicht nur für Neulinge, sondern auch für diejenigen, die schon lange mit diesem Buch arbeiten. Bietet es doch nicht nur bekannte Inhalte in einem moderneren, noch übersichtlicheren Gewand. Eingeflossen sind vielmehr 10 Jahre weiterer Erfahrungen auf dem Yogaweg der renommierten Yoga-Lehrerin. So sind auch alle Übungsbeschreibungen überprüft und viele kleine, aber entscheidende Änderungen erfolgt und außerdem ganz neue Themen wie das Üben nach den Atemtypen, Mudras und Ernährungstipps für Yogis ergänzt worden. Kein anderes deutschsprachiges Buch bietet einen so umfassenden Einblick in den Yoga von Geschichte und Philosophie über Grundlagen des Übens bis hin zu komplexen Asanas, Bewegungsabfolgen, Pranayamas und Meditationen. 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 Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) Anna Trökes #RF3QVXPK6L4

Lesen Sie Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) von Anna Trökes für online ebook Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) 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 Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) von Anna Trökes Bücher online zu lesen. Online Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) von Anna Trökes ebook PDF herunterladen Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) von Anna Trökes Doc Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) von Anna Trökes Mobipocket Das große Yogabuch (GU Ganzheitliche Wege) von Anna Trökes EPub