



Gesund durch Yin Yoga: Der sanfe Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Downloaden und kostenlos lesen Gesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien Stefanie Arend

192 Seiten

Kurzbeschreibung

So stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit Yin Yoga

Yin Yoga stärkt nicht nur Ihren Körper, macht ihn vitaler und leistungsfähiger, sondern hilft Ihnen auch bei vielen typischen Alltagsbeschwerden. Ob Zähneknirschen, Schmerzen während der Periode, depressive Verstimmungen, Verspannungen oder Reizdarm – Stefanie Arend hat zahlreiche Yin-Yoga-Sequenzen zusammengestellt, durch die Sie aktiv die Selbstheilung von Geist und Körper anregen können und sich schon bald wieder gelassen und schmerzfrei fühlen. Ergänzt durch Tipps zur gesunden Ernährung und Meridian-Heilkunde sowie Übungen aus der Faszientherapie bietet dieser Ratgeber ein ganzheitliches Yoga-rundum-Programm für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stefanie Arend hat verschiedene Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Richtungen gemacht, bis sie nach Jahren des Ausprobierens im Yin Yoga Teacher Training von Paul und Suzee Grilley endlich das gefunden hat, was sie so lange gesucht hatte. Diese Herangehensweise an Yoga hat ihr einen tiefen inneren Frieden und ein Gefühl des Ankommens geschenkt. Zwar bildet sie sich fortlaufend weiter, wirklich prägend waren neben ihrer eigenen Yoga- und Meditationspraxis jedoch auch ihre persönlichen Erfahrungen des Unterrichtens und die alltäglichen Begegnungen in ihrem Leben. Sie hatte viele Jahre ein eigenes Yogastudio, in dem sie Tausende von Yogakursen gegeben hat und dadurch viel Unterrichtserfahrung sammeln durfte. Seit einigen Jahren bildet sie Interessierte im Yin Yoga aus, was ihr sehr viel Freude bereitet. Als Ernährungsberaterin arbeitet sie ganzheitlich und integriert dabei verschiedene Ansätze in ihre Beratungen, abhängig davon, was der Einzelne gerade braucht. Bedingt durch einen Umzug hat sie ihr Yogastudio in 2015 aufgegeben und fokussiert sich seitdem noch mehr auf die Yin-Yoga-Ausbildungen. Download and Read Online Gesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien Stefanie Arend #HU61PW3S89X

Lesen Sie Gesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien von Stefanie Arend für online ebookGesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien von Stefanie Arend 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 Gesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien von Stefanie Arend Bücher online zu lesen. Online Gesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien von Stefanie Arend ebook PDF herunterladenGesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien von Stefanie Arend DocGesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien von Stefanie Arend MobiPocketGesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien von Stefanie Arend EPub