



Bikram Yoga: Das Praxisbuch

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Bikram Yoga: Das Praxisbuch

Bikram Choudhury, Michael Schmidt

Bikram Yoga: Das Praxisbuch Bikram Choudhury, Michael Schmidt

Buch ist noch originalverpackt- Gut und liebevoll verpackt-Schneller Versand nach Deutschland und Österreich(wertversichert)-Mehrkosten trägt der Verkäufer-Zehn%Rabatt und nur einmal Porto-bezahlen bei Mehrfachbestellungen-für Versand in andere Länder mich bitte anmailen-danke!-



[Download Bikram Yoga: Das Praxisbuch ...pdf](#)



[Online lesen Bikram Yoga: Das Praxisbuch ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Bikram Yoga: Das Praxisbuch Bikram Choudhury, Michael Schmidt

208 Seiten

Pressestimmen

"Das Yoga-Kultbuch - endlich in deutscher Sprache! ... Entscheidend für Anfänger: Choudhurys verständliche Erklärungen des medizinischen Nutzens der Übungen." (*Wellness Care*) Kurzbeschreibung
Heißes Yoga – der neue Trend

Zeitgemäßes Yoga für Menschen von heute – verwurzelt in der Jahrtausende alten Tradition indischer Yogis. Jeder kann es praktizieren, egal wie alt er ist und was für einen Körper er hat.

Bikram Yoga wird auch »heißes« Yoga genannt – aus zwei Gründen: Erstens praktiziert man es bei hohen Temperaturen, um Muskeln und Gelenke besonders geschmeidig zu machen und den Kreislauf anzuregen. Zweitens ist es derzeit unbestritten die trendigste und hipste Form des Yoga.

In erster Fassung 1978 veröffentlicht, galt Bikram Choudhurys Standardwerk lange Zeit als Geheimtipp für Yoga-Lehrer, obwohl es eigentlich für Anfänger geschrieben ist. Seit jedoch in Bikrams Yoga-Studio in Beverly Hills zahlreiche Film- und Popstars sowie Spitzensportler sich die Klinke in die Hand geben, ist es zum Kultbuch geworden.

Bikram Yoga ist zeitgemäßes Yoga für moderne Menschen: Fitness, Wellness und Bodyshaping sind ausdrücklich Ziele der Übungspraxis. Und dennoch weist es eine tief spirituelle Komponente auf – ob der Praktizierende davon Gebrauch macht, ist allerdings voll und ganz seine eigene Entscheidung.

Klappentext

"Das Yoga-Kultbuch - endlich in deutscher Sprache! ... Entscheidend für Anfänger: Choudhurys verständliche Erklärungen des medizinischen Nutzens der Übungen."

Wellness Care

Download and Read Online Bikram Yoga: Das Praxisbuch Bikram Choudhury, Michael Schmidt

#XUP7246MIL1

Lesen Sie Bikram Yoga: Das Praxisbuch von Bikram Choudhury, Michael Schmidt für online ebookBikram Yoga: Das Praxisbuch von Bikram Choudhury, Michael Schmidt 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.Bikram Yoga: Das Praxisbuch von Bikram Choudhury, Michael Schmidt Bücher online zu lesen.Online Bikram Yoga: Das Praxisbuch von Bikram Choudhury, Michael Schmidt ebook PDF herunterladenBikram Yoga: Das Praxisbuch von Bikram Choudhury, Michael Schmidt DocBikram Yoga: Das Praxisbuch von Bikram Choudhury, Michael Schmidt MobiPocketBikram Yoga: Das Praxisbuch von Bikram Choudhury, Michael Schmidt EPub