



Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen



Download



Online Lesen

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

Downloaden und kostenlos lesen Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen Heike Höfler

112 Seiten

Kurzbeschreibung

Atemtechniken für Profis: So vertiefen Sie die Erfahrung und kommen zur Meditationspraxis.

Dem entspannten Atem folgt ein entspannter Geist.

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie lebt in Trossingen und gibt freiberuflich Kurse in Gymnastik und Atem-Entspannung. Die erfolgreiche Autorin hat bei TRIAS u.a. "Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern" und "Fitness-Training fürs Gesicht" veröffentlicht.

Stress und Anspannung einfach wegatmen

Aufatmen. Nicht so schnell außer Atem kommen. Durchatmen, tief Luft holen - Ruhe finden. Spüren Sie, wie Sie schon beim Lesen ruhiger werden? Aber im Alltag atmen wir allzu oft wie wir leben - gehetzt und oberflächlich. Dabei steckt so viel Lebensenergie in unserem Atem. Entdecken Sie das Geheimnis des tiefen Atems und wie Sie dadurch entspannter, vitaler und gesünder werden.

Alles über den Alleskönner Atem: Richtig atmen und dabei Körper, Geist und Seele stärken.

Ihren Atem kennenlernen und gezielt einsetzen: Einfache Basisübungen für körperliche Entspannung und eine achtsame Geisteshaltung.

Gut durch den Tag: 8 effektvolle Übungsprogramme für den Frischekick am Morgen, mehr Konzentration während des Tages und um Müdigkeit und Ärger einfach wegzuatmen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie lebt in Trossingen und gibt freiberuflich Kurse in Gymnastik und Atem-Entspannung. Die erfolgreiche Autorin hat bei TRIAS u.a. "Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern" und "Fitness-Training fürs Gesicht" veröffentlicht.

Download and Read Online Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen Heike Höfler #5CN1UFXP7GZ

Lesen Sie Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen von Heike Höfler für online ebook Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen von Heike Höfler Kostenlose PDF downloaden, 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 Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen von Heike Höfler Bücher online zu lesen. Online Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen von Heike Höfler ebook PDF herunterladen Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen von Heike Höfler Doc Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen von Heike Höfler Mobipocket Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen von Heike Höfler EPub