



Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen



Download



Online Lesen

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

Downloaden und kostenlos lesen Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen Swami Saradananda

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Finger-Yoga für Gesundheit, Lebenskraft und innere Balance

Immer mehr Menschen entdecken die harmonisierende, heilsame Kraft der Mudras. Bereits nach kürzester Zeit entfalten diese einfach zu erlernenden altindischen Handhaltungen ihre wohltuende Wirkung: Energieblockaden lösen sich auf, Anspannung und Stress verschwinden, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht gebracht. Die renommierte Yoga-Lehrerin Swami Saradananda stellt die 70 wirksamsten Mudras vor. Mit zahlreichen Farbfotos und klarer Schritt-für-Schritt-Anleitung können die Mudras schnell in den Alltag integriert werden. Sie lassen sich mühelos allein einüben, und jeder kann von ihnen profitieren – Jung und Alt, Einsteiger oder erfahrener Yogi.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Swami Saradananda ist eine international bekannte Yoga- und Meditationslehrerin. Sie arbeitete fast 30 Jahre als Leiterin des International Sivananda Yoga Vedanta Center in New York, London und Delhi. Später war sie unter anderem als spirituelle Lehrerin des Yoga Vidya Zentrums (mit einem umfassenden Angebot von Yogakursen, Workshops und Yogalehrerausbildungen in 80 deutschen Städten) tätig. Heute lebt Swami Saradananda in London, lehrt weltweit Yoga und leitet Pilgerreisen nach Indien.

Download and Read Online Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen Swami Saradananda #9OH83EAQ6MD

Lesen Sie Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen von Swami Saradananda für online ebook Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen von Swami Saradananda 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 Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen von Swami Saradananda Bücher online zu lesen. Online Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen von Swami Saradananda ebook PDF herunterladen Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen von Swami Saradananda Doc Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen von Swami Saradananda Mobipocket Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen von Swami Saradananda EPub