

(Download) Kundalini Yoga Praxisbuch Band 1: Einfache bungsreihen und Meditationen fr Anfnger

Kundalini Yoga Praxisbuch Band 1: Einfache bungsreihen und Meditationen fr Anfnger

Von Yogi Bhajan

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #9416 in BcherVerffentlicht am: 2009-03-25Einband: Gebundene Ausgabe88 Seiten | File size: 15.Mb

Von Yogi Bhajan : Kundalini Yoga Praxisbuch Band 1: Einfache bungsreihen und Meditationen fr Anfnger
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kundalini Yoga Praxisbuch Band 1: Einfache bungsreihen und Meditationen fr Anfnger:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen29 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Stressfrei leben durch YogaVon Elisabeth ErdmengerKundalini Yoga ist eine Form von Yoga, die der Yogi Bhajan (1929 - 2004) gelehrt hat.Im Gegensatz zum Hatha Yoga spricht es den Krper als ganzheitliches System an, das nur darauf wartet, sein Potential dem Menschen zur Verfugung zu stellen. Die 8 Chakren(oder auch Chakras) werden direkt

mit einbezogen, so dass man lernt, seine Energie zu steuern (und nicht von der Energie gesteuert wird). Das Buch ist in 3 Themenkreise aufgeteilt (Infos - bungsreihen - Meditationen) und bringt auch Anfänger durch die verständlichen Erklärungen zu jeder bung, die Illustrationen, Zeitangaben (wie lange soll eine bung gemacht werden) zum schnellen Erfolg: Man bekommt mehr Energie, um alle Aufgaben des Alltags zu meistern, man wird gelassener und belastbarer. Natürlich nur, wenn man regelmäßig übt und sich für diese Form des Yoga öffnen kann. Zu fast allen bungen gibt es außerdem noch einen Kommentar von Yogi Bhajan, in dem er erklärt, wozu diese bung besonders geeignet ist, welche Körperteile und Organe angesprochen werden. Die einzelnen Mantras für die Meditationen werden auch in ihrer Bedeutung erklärt, und zum Schluss gibt es noch einige Worte der Weisheit des Yogi Bhajan. Obwohl das Buch noch nicht mal 100 Seiten umfasst, bietet es für Interessierte eine reiche Quelle an Material, mit dem man zu einer besseren Gesundheit und auch Lebenseinstellung kommen kann. 39 von 39 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dieses Buch ist einfach toll :-)

Von JohannaHallo, nachdem ich bereits meinen 2ten Kundalini Yoga Kurs besuche, habe ich nach einem Buch gesucht, mit dem ich die bungsreihen auch ab und an mal zu Hause durchführen kann. Dieses Praxisbuch ist dafür ideal. Zu jeder bung gibt es schöne Bilder im "Comicstyle" inklusive kurzer aber genauer Erklärung, wie diese durchzuführen sind. Außerdem ist bei jeder bungsreihe kurz erklärt für was diese gut ist (z.B. zur Stärkung des Immunsystems etc.). Auf den ersten Seiten werden die wichtigsten Begriffe aus dem Kundalini Yoga kurz erklärt und auch die Atemtechniken etc. werden kurz erläutert. Selber beibringen kann man sich Kundalini Yoga mit diesem Buch m.E. nicht, aber wenn man schon ein paar Kurse belegt hat und wie schon gesagt bungen auch zu Hause durchführen will empfehle ich dieses Buch sehr. Viel Spaß :-)

1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klasse Buch
Von Elena Sehr gutes Buch unbedingt ausprobieren gut für Einsteiger wie mich und auch die Beschreibung der Mantras ist sehr gut danke

Kurzbeschreibung Ein kompaktes Basis-Handbuch des Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Mit Kapiteln über die Vorbereitung zu den bungen, die Atmung (Pranayama), bungsreihen, körperliche und geistige Entspannung und Ruhe, nach der Entspannung, Mantra und Meditation. Die völlig überarbeitete Neuauflage der Klassikerreihe Handbuch für Lehrer/Studenten wurde umfassend erweitert und ergänzt. Das neue, moderne Layout, eine übersichtliche Register-Führung, sowie praktische Zeitangaben und Kommentare von Yogi Bhajan machen dieses Buch zum perfekten Begleiter der Yoga-Praxis. Gebunden, Format A5.