

(Free download) Kundalini Yoga Praxisbuch Band 2: Vom Nabelpunkt zum Herzzentrum

Kundalini Yoga Praxisbuch Band 2: Vom Nabelpunkt zum Herzzentrum

Von Yogi Bhajan

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #35364 in BcherVerffentlicht am: 2009-03-25Abmessungen: 8.07 x .28b x 5.83l, Einband: Gebundene Ausgabe88 Seiten | File size: 16.Mb

Von Yogi Bhajan : Kundalini Yoga Praxisbuch Band 2: Vom Nabelpunkt zum Herzzentrum before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kundalini Yoga Praxisbuch Band 2: Vom Nabelpunkt zum Herzzentrum:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 1es Drittel komplett gleich wie die anderen BnderVon david tomasIch habe mir das Band1-, -2 und -4 gekauft.Jedoch sind alle 3 Bcher im 1en Drittel komplett gleich.1 zu 1 weiter kopiert!0 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension

hilfreich. sehr übersichtlich, bildlich gut dargestellt, jedem der Yoga mag weiterempfehlen
Von Sabine Klemens
sehr übersichtlich, bildlich gut dargestellt, jedem der Yoga mag weiterempfehlen, Vorkenntnisse sind von Vorteil
Musikbegleitung angegeben wäre eine gute Idee
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch
Von Elmili
Das Buch ist einfach toll! Sehr übersichtlich und die einzelnen Übungen sind sehr gut beschrieben.
Perfekt ist die Kombination Kundalini Yoga bei einem Lehrer + das Buch für Zuhause zum Nachlesen und Ben. Danke
Richard!

Kurzbeschreibung
Ein kompaktes Basis-Handbuch des Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Mit Kapiteln über die Vorbereitung zu den Übungen, die Atmung (Pranayama), Übungsreihen, die vom Nabelpunkt zum Herzzentrum führen, Nabelpunkt, Nabelchakra und Stufen der Meditation, das Herzzentrum, Meditationen, nach der Meditation, körperliche und geistige Entspannung und Ruhe.
Die vierteljährig bearbeitete Neuauflage der Klassikerreihe Handbuch für Lehrer/Studenten wurde umfassend erweitert und ergänzt. Das neue, moderne Layout, eine übersichtliche Registerführung, sowie praktische Zeitangaben und Kommentare von Yogi Bhajan machen dieses Buch zum perfekten Begleiter der Yoga-Praxis.
Gebunden, Format A5.