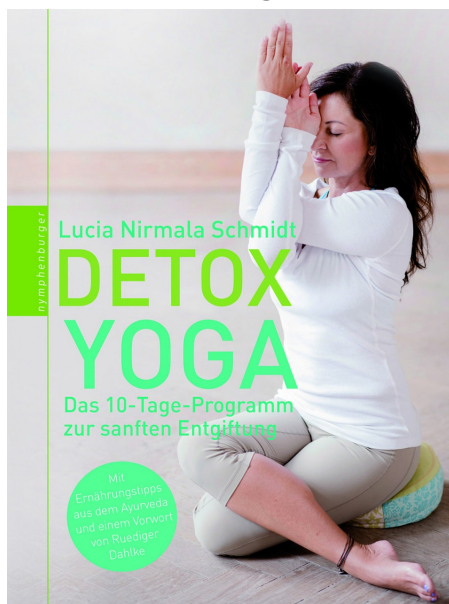


Detox Yoga

Das 10-Tage Programm zur sanften Entgiftung

Gebundene Ausgabe



18,00 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand

221x168x17mm (LxBxH)

1. Auflage 2014

Seiten: 152

EAN: 9783485028103

Art.-Nr.: 32810

KOSMOS

Produktinformationen "Detox Yoga"

Reinigung für Körper und Seele Gesundheit und innere Zufriedenheit hängen von der Reinheit der inneren Organe und Systeme ab. Lucia Nirmala Schmidt kombiniert Detox-Maßnahmen mit Yoga und dem Wissen aus dem Ayurveda. Ergebnis ist ein effektives 10-Tage-ProgramM mit Anleitungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung zum Entschlacken und Entsäuern. Schritt für Schritt erklärt sie die Grundlagen, beschreibt Yogaübungssequenzen, die den Körper bei der Entgiftung unterstützen, erläutert Rezepte, Massagen und reinigende Rituale.

