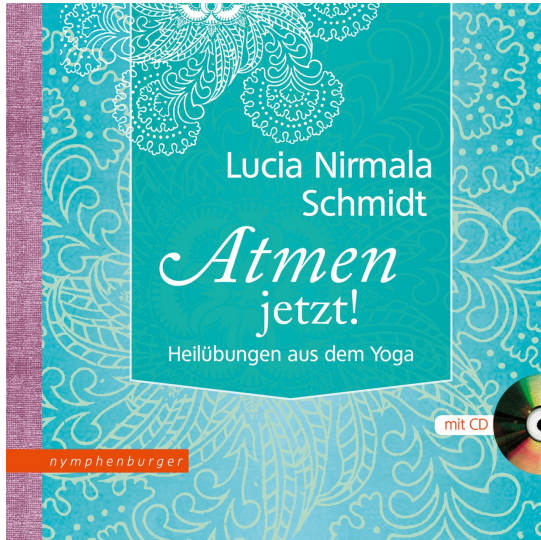


Atmen - jetzt!

Heilübungen aus dem Yoga. Mit CD
gesprochen von Lucia Nirmala Schmidt
Gebundene Ausgabe



15,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

157x155x18mm (LxBxH)
1. Auflage 2013
Seiten: 128
EAN: 9783485014359
Art.-Nr.: 31435

KOSMOS

Produktinformationen "Atmen - jetzt!"

In der Praxis des Yoga ist die Bewusstheit auf den Atem von zentraler Bedeutung. Er bestIMMt die Qualität jeder Übung und auch die Qualität unseres Lebens. Die Yoga-Lehrerin und Atemtherapeutin stellt Übungen vor, die helfen, den Atem bewusst wahrzunehmen und Klarheit und Stille zu erleben. Durch die Anleitungen auf der CD gelingt es auch Anfängern, Sorgen und Ängste loszulassen, die eigene Lebendigkeit zu spüren und den Atem zu schwachen Stellen im Körper zu lenken, damit Heilung geschehen kann.

The logo for KOSMOS, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, oriented vertically within a dark blue rectangular background.