

Verjüngende Atemübungen

vom Dach der Welt

Gebundene Ausgabe



10,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

186x131x10mm (LxBxH)
1. Auflage 2012
Seiten: 64
EAN: 9783485013895
Art.-Nr.: 31389

KOSMOS

Produktinformationen "Verjüngende Atemübungen"

Atem ist Leben, bewusst Atmen führt zu mehr Lebensqualität. Jüngste wissenschaftliche Studien zeigen, dass Pranayama-Atemübungen die Mitochondrien ('Kraftwerke') in den Zellen anregen und selbst abgestorbene Zellen wieder aufbauen. Inka Jochum stellt das tibetische Medizinsystem und einfache Atemübungen vor. Sie können überall durchgeführt werden. Bekannte Nebenwirkungen: geistige Ruhe, körperliche Entspannung, eine gut durchblutete Haut und mehr Lebenskraft.

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