

Besser schlafen mit Yoga

Übungen für erholsame Nächte

Taschenbuch



18,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

214x158x13mm (LxBxH)

1. Auflage 2017

Seiten: 144

EAN: 9783485028813

Art.-Nr.: 32881

KOSMOS

Produktinformationen "Besser schlafen mit Yoga"

Endlich zur Ruhe koMMen Durchwachte und unruhige Nächte – wer kennt sie nicht? Die erfahrene Yogalehrerin Kerstin Leppert entwickelte anhand des Kundalini Yoga ein PrograMM, das Abhilfe schafft und zurück zur erholsamen Nachtruhe führt. Mit zahlreichen bebilderten Übungen, die auch für Einsteiger geeignet sind, wird gezielt die Qualität einzelner Schlafphasen erhöht. Von der bewussten Atmung über die gute Verdauung bis zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems eröffnet das Buch einen ganzheitlichen Ansatz zum besseren Schlaf. Neben wirksamen Tipps zu allabendlichen Ritualen, zur Schlafroutine und Ernährung bietet Kerstin Leppert fundierte Hintergrundinformationen über das Wesen des Schlafs und die heilsame Kraft des Yoga. - Die besten Übungen für eine gute Nacht - Das effektive RundumprograMM der Yoga-Expertin - Mit zahlreichen Abbildungen - Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

