



Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

Stefanie Arend

Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte Stefanie Arend

es handelt sich um ein neues Buch (Neuware) der aktuellsten Auflage

 [Download Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte ...pdf](#)

 [Online lesen Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte Stefanie Arend

176 Seiten

Pressestimmen

Die von Yoga Guide und yogaguide.at, den führenden österreichischen Yogamedien, vergebene Auszeichnung geht für das Jahr 2011 an »Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte«. Das im Schirner-Verlag erschienene Buch von Stefanie Arend wurde in Form einer Online-Abstimmung von den Leserinnen und Lesern des YOGA GUIDE und von yogaguide.at gewählt und konnte sich dabei gegen 13 weitere nominierte Yogabücher durchsetzen. Yin Yoga von Stefanie Arend ist bestes Yogabuch 2011 | Yoga Guide Yin-Yoga ist ein sehr gut strukturiertes, übersichtliches Buch, das als Einführung in diesen ruhigen Yogastil und als Ergänzung bzw. Vertiefung für Yogaübende genutzt werden kann, erklärt Yoga-Guide-Herausgeberin Elfi Mayr. (yogaguide.at) Kurzbeschreibung

Mit einem Vorwort von Paul Grilley! Als erste deutsche Autorin befasst sich Stefanie Arend in diesem Buch ausschließlich mit dem Yin Yoga, dem Yoga-Stil des Amerikaners Paul Grilley. Er kombiniert die Verbindung von Asanas und Meridianen mit der menschlichen Anatomie und den Lehren des Dao-Yoga. Yin Yoga zeichnet sich insbesondere durch Bewegungen aus, die ohne den aktiven, kraftvollen Einsatz der Muskeln erfolgen. Durch das längere Halten der Positionen werden die tieferen Schichten des Körpers aktiviert und der Chi-Fluss harmonisiert. Yin Yoga lehrt auf sanfte Weise loszulassen, körperlich wie auch geistig. Dieses Buch soll dem Leser dabei helfen, beim Yoga seine individuelle Anatomie zu berücksichtigen, d. h., sich für die Zeichen des Körpers zu sensibilisieren. Bebilderte Übungen sowie zahlreiche Erklärungen zu Variationsmöglichkeiten unterstützen ihn dabei. Auf außergewöhnlich spannende und persönliche Weise schildert die Yoga-Lehrerin die Geschichte des Yin Yoga und erläutert die grundlegenden Begriffe sowie deren Zusammenhänge. Auch die Wirkung dieser Yoga-Technik auf die individuellen Emotionen, die Meditationen und die Atmung werden berücksichtigt. Yin Yoga ist die perfekte Ergänzung zu den populären, aktiv orientierten traditionellen Yoga-Ausrichtungen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stefanie Arend hat Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Richtungen gemacht, bis sie nach Jahren des Ausprobierens im Yin Yoga Teacher Training von Paul und Suzee Grilley endlich das Gefundene hat, was sie so lange gesucht hat. Diese Herangehensweise an Yoga hat ihr einen tiefen inneren Frieden und ein Gefühl des Ankommens geschenkt. Im Jahr 2007 hat sie ihr eigenes Yogastudio eröffnet, in dem sie seitdem unterrichtet. Zudem gibt sie hier individuelle Ernährungsberatungen. Seit 2012 bildet sie Interessierte im Yin Yoga aus. Sie empfindet das Weitergeben von Yoga ebenso wie das Erlernen dieser wunderbaren Tradition als große Erfüllung in ihrem Leben und ist sehr dankbar dafür, dass ihr Weg sie hierhin geführt hat. Sie ist Autorin von diversen Yogabüchern und DVDs. Ihr erstes Buch »Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte« ist im Jahr 2011 von »Yogaguide« zum »Besten Yogabuch des Jahres« gewählt worden. Die positive Resonanz auf ihr erstes Werk hat sie tief berührt und ihr ein wichtiges Zeichen gegeben, dass sie auf dem richtigen Weg ist.

Download and Read Online Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte Stefanie Arend #EQL3P2DCZWY

Lesen Sie Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte von Stefanie Arend für online ebook Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte von Stefanie Arend Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte von Stefanie Arend Bücher online zu lesen. Online Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte von Stefanie Arend ebook PDF herunterladen Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte von Stefanie Arend Doc Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte von Stefanie Arend Mobipocket Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte von Stefanie Arend EPub