



Der kleine Alltags-Yogi

Anna Trökes

 **Download**

 **Online Lesen**

Der kleine Alltags-Yogi Anna Trökes

 [Download Der kleine Alltags-Yogi ...pdf](#)

 [Read Online Der kleine Alltags-Yogi ...pdf](#)

Der kleine Alltags-Yogi

Anna Trökes

Der kleine Alltags-Yogi Anna Trökes

Downloaden und kostenlos lesen Der kleine Alltags-Yogi Anna Trökes

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Der unkomplizierte und schnelle Einstieg in ein komplexes Thema. Der klassische Yoga ist in acht Übungsschritten aufgebaut, die so konzipiert sind, dass sie uns helfen, die Anforderungen unseres Lebens besser zu bewältigen. Der kleine Alltags-Yogi vermittelt diese Übungsschritte in Kurzeinführungen und durch Übungen, die jeder in seinen Alltag einbauen kann und die ihn schnell zu eigenen Erfahrungen führen. Ob man den Vorschlägen zur bewussten Lebensführung folgt, die Yogahaltungen oder die Atemübungen macht oder meditiert - Jeder Schritt führt weiter zu wahrer innerer Gelassenheit. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anna Trökes ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und Yoga-Autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrerausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und anderer europäischer Verbände. Viele Jahre lang hatte sie in Berlin eine eigene Yogaschule. Anna Trökes ist Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und hat zahlreiche Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga veröffentlicht. Yoga ist für sie ein ganzheitliches Übungssystem, das den modernen Menschen in Theorie und Praxis durch die Herausforderungen des Alltags begleitet. www.troekesyoga.de

Download and Read Online Der kleine Alltags-Yogi Anna Trökes #WM041ESYPAI

Lesen Sie Der kleine Alltags-Yogi von Anna Trökes für online ebookDer kleine Alltags-Yogi von Anna Trökes 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 Der kleine Alltags-Yogi von Anna Trökes Bücher online zu lesen.Online Der kleine Alltags-Yogi von Anna Trökes ebook PDF herunterladenDer kleine Alltags-Yogi von Anna Trökes DocDer kleine Alltags-Yogi von Anna Trökes MobipocketDer kleine Alltags-Yogi von Anna Trökes EPub