



Die kleine Yoga-Schule

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Die kleine Yoga-Schule

Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf

Die kleine Yoga-Schule Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf

Yoga lässt uns innerlich zur Ruhe kommen und schenkt neue Energie. 'Die kleine Yoga-Schule' macht den Einstieg für Anfänger besonders leicht: Dieses Buch erklärt die Grundlagen und führt in drei aufeinander aufbauenden Kapiteln durch die wichtigsten Yoga-Haltungen. 47 Übungen von einfach bis fortgeschritten werden anhand von bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen vorgestellt. Viele Tipps helfen, Haltungsfehler zu vermeiden und die Übung an das eigene Leistungsniveau anzupassen. Jedes der Kapitel endet mit beispielhaften Trainings-Abfolgen, die zwischen 15 und 45 Minuten dauern und sich auf verschiedene Ziele wie Dehnung oder Rückenübungen konzentrieren. So kann man die Sequenzen leicht in den Alltag integrieren und auf die eigene Bedürfnisse eingehen.

Illustrationen: ca. 450 Farbfotografien und Abbildungen

Format: 21,7 x 17,0 cm

Produktform: Buch fester Einband (Hardcover)

Buchpreis: DE (12,95), AT (13,40)

 [Download Die kleine Yoga-Schule ...pdf](#)

 [Online lesen Die kleine Yoga-Schule ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die kleine Yoga-Schule Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Yoga lässt uns innerlich zur Ruhe kommen und schenkt neue Energie. „Die kleine Yoga-Schule“ macht den Einstieg für Anfänger besonders leicht: Dieses Buch erklärt die Grundlagen und führt in drei aufeinander aufbauenden Kapiteln durch die wichtigsten Yoga-Haltungen. 47 Übungen von einfach bis fortgeschritten werden anhand von bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen vorgestellt. Viele Tipps helfen, Haltungsfehler zu vermeiden und die Übung an das eigene Leistungsniveau anzupassen. Jedes der Kapitel endet mit beispielhaften Trainings-Abfolgen, die zwischen 15 und 45 Minuten dauern und sich auf verschiedene Ziele wie Dehnung oder Rückenübungen konzentrieren. So kann man die Sequenzen leicht in den Alltag integrieren und auf die eigene Bedürfnisse eingehen.

Download and Read Online Die kleine Yoga-Schule Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf

#KH9CFWZI6YL

Lesen Sie Die kleine Yoga-Schule von Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf für online ebookDie kleine Yoga-Schule von Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf 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 Die kleine Yoga-Schule von Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf Bücher online zu lesen.Online Die kleine Yoga-Schule von Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf ebook PDF herunterladenDie kleine Yoga-Schule von Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf DocDie kleine Yoga-Schule von Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf MobipocketDie kleine Yoga-Schule von Anke Wellner-Kempf, Anke Wellner- Kempf EPub