



Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit



Download



Online Lesen

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

Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit

Sigmund Feuerabendt

Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit Sigmund Feuerabendt

 [Download Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit ...pdf](#)

 [Online lesen Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundhei ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit Sigmund Feuerabendt

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Yoga entspannt, ist gesund und hält fit. Doch er kann noch mehr: Bestimmte Yogaübungen und -techniken können Krankheiten heilen oder zumindest lindern. Ihre therapeutische Wirksamkeit wurde in vielen Untersuchungen nachgewiesen. Sigmund Feuerabendt hat diese Erkenntnisse verarbeitet und zeigt, wie man Rückenschmerzen, Bluthochdruck und andere Beschwerden wirksam bekämpft. Die über 100 Asanas sind in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt; dadurch finden Einsteiger, Fortgeschrittene und Könner schnell den Zugang, der ihrem Übungsniveau angemessen ist. Über den Autor und weitere Mitwirkende Sigmund Feuerabendt, Sanskritist und Forscher des Uryogas, studierte Psychologie und Philosophie in Erlangen und Würzburg, außerdem Harmonie-, Instrumentationslehre, Kontrapunkt und Komposition in Bayreuth. Er war Schüler von Boris Sacharow, dem Begründer des abendländischen Hatha-Yoga, und ist seit 1959 dessen Nachfolger. Er ist inhaber des einzigen Sacharow'schen Yogameister-Diploms (1958) und erhielt den Titel "Yogiraj". 1960 war er sieben Monate als Wanderyogi in Indien, dort Meisterschüler von Swami Gurunanada, und zählte im gleichen Jahr zu den besten Hatha-Yogis der Welt. Sigmund Feuerabendt war Bundesvorsitzender der Deutschen Yogagesellschaft e.V. und leitet seit 1959 die erste Deutsche Yogaschule (E.D.Y.) in Ingolstadt. Er hat zahlreiche Artikel und Bücher zum Thema Yoga veröffentlicht.

Download and Read Online Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit Sigmund Feuerabendt

#9DXINZC7FPH

Lesen Sie Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit von Sigmund Feuerabendt für online ebookHeilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit von Sigmund Feuerabendt 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 Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit von Sigmund Feuerabendt Bücher online zu lesen.Online Heilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit von Sigmund Feuerabendt ebook PDF herunterladenHeilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit von Sigmund Feuerabendt DocHeilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit von Sigmund Feuerabendt MobipocketHeilkraft Yoga: 100 Übungen für Ihre Gesundheit von Sigmund Feuerabendt EPub