



Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia)

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia)

Anna Trökes

Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) Anna Trökes

 [Download Yoga für den Rücken \(mit DVD\) \(GU Multimedia\) ...pdf](#)

 [Online lesen Yoga für den Rücken \(mit DVD\) \(GU Multimedia\) ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) Anna Trökes

80 Seiten

Kurzbeschreibung

So wird Ihr Rücken endlich schmerzfrei! Yoga ist die beste Rückenmedizin: Er stärkt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Lernen Sie die Wirbelsäule kennen, werfen Sie einen Blick auf die Psyche und erfahren Sie, warum auch die richtige Ernährung für einen gesunden Rücken wichtig ist. Nach diesen Grundlagen stellt Ihnen die erfahrene Yoga-Lehrerin Anna Trökes 24 Übungen in Wort und Bild mit wertvollen Tipps und Hinweisen vor: erst Übungen zum Aufwärmen, dann für den oberen, den unteren und den ganzen Rücken. Außerdem gibt sie Anregungen, wie Sie Ihren Rücken mit mentalen Übungen unterstützen können. Die DVD enthält neben den Anleitungen für die einzelnen Übungen und Übungsreihen ein 60-minütiges Rundum-Programm sowie acht individuelle Kurz- und Spezialprogramme. 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 Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) Anna Trökes

#DLUW921XTY4

Lesen Sie Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) von Anna Trökes für online ebook Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) 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 Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) von Anna Trökes Bücher online zu lesen. Online Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) von Anna Trökes ebook PDF herunterladen Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) von Anna Trökes Doc Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) von Anna Trökes Mobipocket Yoga für den Rücken (mit DVD) (GU Multimedia) von Anna Trökes EPub