



**Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg,
deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue
Kraft zu tanken**



Download



Online Lesen

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

Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken

Stefanie Arend

Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken Stefanie Arend

 [Download Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deine ...pdf](#)

 [Online lesen Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, dei ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken Stefanie Arend

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Sanft entschlacken mit Yoga

Stefanie Arend, Yogalehrerin und Ernährungsberaterin, hat selbst jahrelang nach einer Möglichkeit gesucht, ihren verschlackten Körper zu heilen. Mit einer Kombination aus Yin und Yang Yoga hat sie eine sanfte und dabei kräftigende Möglichkeit gefunden, den Körper zu entgiften, ihn vitaler und leistungsfähiger werden zu lassen: Das ruhige Yin Yoga stimuliert durch die tiefen Dehnungen die Faszien, die unserem Körper seine Form geben, und auch die Meridiane und Organe – dadurch können Schlacken und Ablagerungen besser abgebaut werden. Gleichzeitig wird durch das längere Ausharren in den einzelnen Übungen unser Nervensystem beruhigt. Körper und Geist kommen in Einklang. Das aktive Yang Yoga schenkt uns Kraft und eine belebende Energie. Die Asanas kurbeln unseren Stoffwechsel enorm an und bringen uns zum Schwitzen, sodass Giftstoffe nach außen abtransportiert werden können.

In diesem Buch verbindet Stefanie Arend daher ihre Passion für das Yin und Yang Yoga mit dem Fachwissen über Ernährung und Entgiftung. Zahlreiche Übungen und Rezepte zeigen Ihnen, wie Sie ganzheitlich entschlacken können. Indem Sie sich von Ihrem alten Ballast befreien, wird es Ihnen gelingen, Ihre innere Mitte zu finden und neue Kraft zu tanken.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stefanie Arend hat verschiedene Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Richtungen gemacht, bis sie nach Jahren des Ausprobierens im Yin Yoga Teacher Training von Paul und Suzee Grilley endlich das gefunden hat, was sie so lange gesucht hatte. Diese Herangehensweise an Yoga hat ihr einen tiefen inneren Frieden und ein Gefühl des Ankommens geschenkt. Zwar bildet sie sich fortlaufend weiter, wirklich prägend waren neben ihrer eigenen Yoga- und Meditationspraxis jedoch auch ihre persönlichen Erfahrungen des Unterrichts und die alltäglichen Begegnungen in ihrem Leben. Sie hatte viele Jahre ein eigenes Yogastudio, in dem sie Tausende von Yogakursen gegeben hat und dadurch viel Unterrichtserfahrung sammeln durfte. Seit einigen Jahren bildet sie Interessierte im Yin Yoga aus, was ihr sehr viel Freude bereitet. Als Ernährungsberaterin arbeitet sie ganzheitlich und integriert dabei verschiedene Ansätze in ihre Beratungen, abhängig davon, was der Einzelne gerade braucht. Bedingt durch einen Umzug hat sie ihr Yogastudio in 2015 aufgegeben und fokussiert sich seitdem noch mehr auf die Yin-Yoga-Ausbildungen. Download and Read Online Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken Stefanie Arend #FU5D27HV4BN

Lesen Sie Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken von Stefanie Arend für online ebook Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken 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 Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken von Stefanie Arend Bücher online zu lesen. Online Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken von Stefanie Arend ebook PDF herunterladen Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken von Stefanie Arend Doc Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken von Stefanie Arend Mobipocket Detox mit Yin und Yang Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper ganzheitlich zu entgiften und neue Kraft zu tanken von Stefanie Arend EPub