



Leseprobe

Stefanie Arend

Gesund durch Yin Yoga

Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 31. Oktober 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

So stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit Yin Yoga

Yin Yoga stärkt nicht nur Ihren Körper, macht ihn vitaler und leistungsfähiger, sondern hilft Ihnen auch bei vielen typischen Alltagsbeschwerden. Ob Zähneknirschen, Schmerzen während der Periode, depressive Verstimmungen, Verspannungen oder Reizdarm – Stefanie Arend hat zahlreiche Yin-Yoga-Sequenzen zusammengestellt, durch die Sie aktiv die Selbstheilung von Geist und Körper anregen können und sich schon bald wieder gelassen und schmerzfrei fühlen. Ergänzt durch Tipps zur gesunden Ernährung und Meridian-Heilkunde sowie Übungen aus der Faszientherapie bietet dieser Ratgeber ein ganzheitliches Yoga-rundum-Programm für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Autor

Stefanie Arend

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 gefundene 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

Stefanie Arend

Gesund durch
Yin Yoga

