PDF
Adobe

Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele)

Download Online Lesen

Click here if your download doesn"t start automatically

Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele)

Stefanie Schmid-Altringer

Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) Stefanie Schmid-Altringer

2015 Ill. Mudra; Übungssammlung; DDC-Notation 613.7046 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit [Belle 610 Medizin, Gesundheit]

Download Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft sp ...pdf

Online lesen Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) Stefanie Schmid-Altringer

---

64 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit Mudras entspannen, Kraft schöpfen und gesund werdenPopstars wie Madonna machen sie, Wirtschaftsbosse wie Bill Gates machen sie und alle schwören auf ihre positive Wirkung. Doch was hat es denn eigentlich auf sich mit den Mudras, diesen Handyoga-Gesten, die in der hinduistischen und buddhistischen Praxis seit Jahrhunderten eingesetzt werden? Wie und warum wirken sie und wie können wir sie auch im Alltag für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden nutzen? Die Mudrabox, in der sich ein ausführliches Buch und 43 praktische Übungskarten befinden, beantwortet diese Fragen fundiert und zeitgemäß. Ist die Autorin doch nicht nur mit der Yogatradition vertraut, sondern kann als Ärztin und Wissenschaftsjournalistin auch neue Erkenntnisse aus der modernen Forschung beisteuern. Unter den drei Kategorien Entspannen, Kraft spüren und gesund werden findet jeder schnell die Mudras, mit denen er sich wirkungsvoll unterstützen kann. Und wer mag, kann sich die entsprechenden Karten als Gedächtnisstütze in die Tasche stecken, auf den Schreibtisch oder das Nachtkästchen legen. Finger-Yoga eignet sich für alle Menschen – ob krank oder gesund, fit oder ungeübt. Wer Yoga praktiziert oder meditiert, finde in der Mudrabox neue Anregungen für das regelmäßige Üben. Die wunderschön gestaltete und zugleich praktische Box ist auch sehr gut als Geschenk geeignet. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer ist Ärztin, Wissenschaftsjournalistin und Filmemacherin. Seit vielen Jahren arbeitet sie für verschiedene Sender und Verlage rund um das Themen Frauen und Medizin. Sie hat selbst zwei Töchter und weiß, welcher Verunsicherung Schwangere heutzutage unterliegen und wie wichtig Unterstützung ist. Als Tanz- und Ausdruckstherapeutin, die sie außerdem ist, möchte sie Frauen und Mütter dazu ermutigen, sich vor allem auf ihre eigenen Kräfte und Kraftquellen zu besinnen.

Download and Read Online Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) Stefanie Schmid-Altringer #BE7RVZPDN41

Lesen Sie Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) von Stefanie Schmid-Altringer für online ebookDie Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) von Stefanie Schmid-Altringer 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 Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) von Stefanie Schmid-Altringer Bücher online zu lesen.Online Die Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) von Stefanie Schmid-Altringer ebook PDF herunterladenDie Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) von Stefanie Schmid-Altringer DocDie Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) von Stefanie Schmid-Altringer MobipocketDie Mudrabox: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden (GU Buch plus Körper & Seele) von Stefanie Schmid-Altringer EPub