



Dana Aerial Yoga: Übungsbuch

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Dana Aerial Yoga: Übungsbuch

LichtWerke-Verlag

Dana Aerial Yoga: Übungsbuch LichtWerke-Verlag

 [Download Dana Aerial Yoga: Übungsbuch ...pdf](#)

 [Online lesen Dana Aerial Yoga: Übungsbuch ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Dana Aerial Yoga: Übungsbuch LichtWerke-Verlag

154 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Seele baumeln lassen, Körper und Geist trainieren: AERIAL YOGA ist eine wundervolle Yogatechnik, die weit mehr als nur ein Fitnesstrend aus den USA ist. Für die Yoga-Lehrerin Dhanya Daniela Meggers, die sich seit 20 Jahren mit dem traditionellen, theoretischen und praktischen Philosophiesystem beschäftigt, ist Aerial Yoga das, wonach sie seit Jahren gesucht hat. Insbesondere ist sie fasziniert von den Möglichkeiten, die das Tuch bietet. Unter anderem können Übungen einfacher als am Boden trainiert werden - auch für Menschen mit körperlichen Handicaps. Außerdem vermittelt das Tuch beim Entspannen das Gefühl von Geborgenheit, Schutz und Schwerelosigkeit.

Nachdem Dhanya Daniela Meggers in den USA in dieser Technik ausgebildet wurde, hat sie ihre Kenntnisse mittlerweile nicht nur an viele Schülerinnen und Schüler vermittelt, sondern auch verfeinert, weiterentwickelt und das DANA® AERIAL YOGA Institut gegründet. Damit auch andere Interessierte die Möglichkeit erhalten, diese Yoga-Technik im und am Tuch zuhause zu praktizieren, hat sie ein Handbuch erstellt. Darin beschreibt und zeigt Dhanya Daniela Meggers Schritt für Schritt, wie AERIAL YOGA trainiert werden kann. Yoga-Grundlagen werden vorgestellt, die Aufhängung des trapezförmigen Tuches detailliert beschrieben und Übungen Schritt für Schritt mit vielen Fotos erklärt. Wichtig ist der Autorin, dass jeder, der sich von AERIAL YOGA angesprochen fühlt, sie auch alleine zuhause anwenden kann. Mit dem Handbuch will sie diejenigen ermuntern, sich auf die Yoga-Praxis mit dem Tuch einzulassen, loszulassen und sich anzuvertrauen.

Download and Read Online Dana Aerial Yoga: Übungsbuch LichtWerke-Verlag #9GIBF8JWDQM

Lesen Sie Dana Aerial Yoga: Übungsbuch von LichtWerke-Verlag für online ebook Dana Aerial Yoga: Übungsbuch von LichtWerke-Verlag 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 Dana Aerial Yoga: Übungsbuch von LichtWerke-Verlag Bücher online zu lesen. Online Dana Aerial Yoga: Übungsbuch von LichtWerke-Verlag ebook PDF herunterladen Dana Aerial Yoga: Übungsbuch von LichtWerke-Verlag Doc Dana Aerial Yoga: Übungsbuch von LichtWerke-Verlag Mobipocket Dana Aerial Yoga: Übungsbuch von LichtWerke-Verlag EPub