



## Yoga Nidra



**Download**



**Online Lesen**

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

# Yoga Nidra

*Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag*

**Yoga Nidra** Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag

 [Download Yoga Nidra ...pdf](#)

 [Online lesen Yoga Nidra ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Yoga Nidra Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag

---

Einband: Taschenbuch

Kurzbeschreibung

Der Klassiker unter den Büchern der Bihar School of Yoga wurde völlig überarbeitet und neu übersetzt, vierzig Seiten sind hinzu gekommen. Das Buch erhielt ein neues, weltweit einheitliches Gewand unter dem Logo von Yoga Publications Trust, einem Zweig der Bihar School of Yoga.

Yoga Nidra ist eine einfache und doch äußerst fundierte Technik, entwickelt von Swami Satyananda Saraswati, basierend auf dem traditionellen tantrischen Nyasa. In diesem Buch wird die Theorie von Yoga Nidra sowohl aus yogischer als auch aus wissenschaftlicher Sicht beschrieben; ergänzt mit praktischen Übungsanweisungen.

Weiterhin werden die verschiedenen Anwendungsgebiete dieser vielseitigen Technik aufgezeigt, die sich von Tiefenentspannung, Stressmanagement, Verbessern der Lernfähigkeit, Erwecken von ruhendem Potential durch Harmonisierung des Bewusstseins bis hin zur meditativen Übung erstrecken. Ein Teil des Buches widmet sich wissenschaftlichen Untersuchungen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Paramahansa Satyananda Saraswati wurde 1923 in Almora, Uttar Pradesh, geboren. 1943 begegnete er in Rishikesh seinem Guru Swami Sivananda und wurde von ihm in die Dashnami Sannyasa Tradition eingeweiht. 1955 verließ er den Sivananda Ashram, um seine Lehr- und Wanderjahre ausserhalb des Ashrams zu leben. 1956 rief er die „International Yoga Fellowship Movement“ (IYFM) ins Leben und gründete 1963 die Bihar School of Yoga (BSY), die über 80 Bücher unter seiner Inspiration herausgab. Die nächsten 20 Jahre seines Lebens lehrte er nicht nur in Indien, sondern auch in vielen anderen Ländern. 1987 gründete er Sivananda Math, eine karikative Einrichtung für die ländliche Bevölkerung sowie die Yoga Research Foundation. 1988 löste sich Paramahansa Satyananda von allen organisatorischen Verpflichtungen, wurde in Kshetra Sannyasa eingeweiht und lebt heute als Paramahansa Sannyasin.

Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Yoga Nidra hat seinen Ursprung in den Tantras und ist eine sehr kraftvolle Technik, durch die man lernt, sich bewusst zu entspannen. Schlaf ist aus der Sicht von Yoga Nidra keine Entspannung. Die Menschen glauben, dass sie sich entspannen, wenn sie in einem bequemen Sessel zusammensacken, mit einer Tasse Kaffee, einem Drink oder einer Zigarette und eine Zeitung lesen oder den Fernseher einschalten. Rein wissenschaftlich ist das nicht als Entspannung zu definieren, denn hier werden nur die Sinne abgelenkt. Wirkliche Entspannung geht weit darüber hinaus. Es ist der Zustand von Yoga Nidra, des dynamischen Schlafs, in dem man innerlich wach bleibt. Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen.

Download and Read Online Yoga Nidra Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag #1KP9OSQ8RHE

Lesen Sie Yoga Nidra von Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag für online ebook Yoga Nidra von Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag 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 Nidra von Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag Bücher online zu lesen. Online Yoga Nidra von Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag ebook PDF herunterladen Yoga Nidra von Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag Doc Yoga Nidra von Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag Mobipocket Yoga Nidra von Satyananda Yoga Zentrum - Anandaverlag EPub