



Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation

Max Strom

Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation Max Strom

 [Download Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die ...pdf](#)

 [Online lesen Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Di ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation Max Strom

288 Seiten

Pressestimmen

"Obwohl es in "Das Herz des Yoga" auch immer um eine spirituelle Lebensweise geht, bleibt der Text äußerst bodenständig und konkret." (*yoga aktuell*) Kurzbeschreibung

Den Geist des Yoga leben – Gelassenheit im Alltag finden

YOGA IST POPULÄRER DENN JE und zum Inbegriff für Wellness, Schönheit und Entspannung geworden. Doch Yoga vermag weit mehr: Max Strom nimmt seine Leser mit auf eine Reise, die zum Wesenskern der indischen Weisheitslehre vordringt. Er erklärt nicht, wie wir unsere Körper kunstvoll verknoten, sondern wie wir die Knoten in unseren Herzen lösen. Erstmals zeigt ein herausragender Lehrer der neuen Generation, wie Yoga uns nicht nur »fitter« macht, sondern das gesamte Leben positiv verwandeln kann: Übungen wie »Richte dich jeden Morgen auf ein Ziel aus« oder »Erfahre mit Hilfe tiefer Atmung deine Gefühle neu« helfen uns, tagtäglich Frieden, Klarheit und Konzentration zu bewahren.

Max Stroms neue Sicht des Yoga hat ihm bereits eine treue Anhängerschaft auf drei Kontinenten erworben. Allen Menschen, die ihr Leben intensiv und kraftvoll leben wollen, bietet dieses Buch eine verlässliche Basis.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Max Strom fand nach einer kränklichen Jugend mit vielen Operationen im Yoga die Quelle von Kraft und Gesundheit. Heute zählt er zu einem der weltweit anerkannten Lehrer des Yoga und der persönlichen Transformation. Zehntausende Schüler auf drei Kontinenten folgen seinem inspirierenden Unterricht. Seine Heimat ist Ashland in Oregon, USA.

Download and Read Online Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation Max Strom #93CIEKVM1XY

Lesen Sie Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation von Max Strom für online ebook Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation von Max Strom 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 Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation von Max Strom Bücher online zu lesen. Online Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation von Max Strom ebook PDF herunterladen Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation von Max Strom Doc Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation von Max Strom Mobipocket Das Herz des Yoga: Körper, Geist, Gefühle - Die drei Säulen der Transformation von Max Strom EPub