



Yoga-Workouts gestalten

Mark Stephens



Download



Online Lesen

Yoga-Workouts gestalten Mark Stephens

Der renommierte Yogalehrer Mark Stephens hat ein unentbehrliches Nachschlagewerk für die erfolgreiche Planung und Gestaltung von Yogastunden geschaffen. Es bietet 67 beispielhafte Asana-Übungsreihen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene, darunter auch Empfehlungen für Yoga mit Kindern, Teenagern, Frauen in allen Lebensabschnitten und Senioren, für Stunden zum Abbau von Angst und Depressionen genauso wie Übungsfolgen für alle wichtigen Chakras und ayurvedischen Konstitutionstypen.

Das mit über 2000 Fotos illustrierte Handbuch erkundet das differenzierte Wechselspiel der Asanas innerhalb der sieben Asana-Familien und bietet einen nützlichen Anhang mit wertvollen Informationen für Yogalehrer und -schüler. Softcover, 400 Seiten.



[Download Yoga-Workouts gestalten ...pdf](#)



[Read Online Yoga-Workouts gestalten ...pdf](#)

Yoga-Workouts gestalten

Mark Stephens

Yoga-Workouts gestalten Mark Stephens

Der renommierte Yogalehrer Mark Stephens hat ein unentbehrliches Nachschlagewerk für die erfolgreiche Planung und Gestaltung von Yogastunden geschaffen. Es bietet 67 beispielhafte Asana-Übungsreihen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene, darunter auch Empfehlungen für Yoga mit Kindern, Teenagern, Frauen in allen Lebensabschnitten und Senioren, für Stunden zum Abbau von Angst und Depressionen genauso wie Übungsfolgen für alle wichtigen Chakras und ayurvedischen Konstitutionstypen.

Das mit über 2000 Fotos illustrierte Handbuch erkundet das differenzierte Wechselspiel der Asanas innerhalb der sieben Asana-Familien und bietet einen nützlichen Anhang mit wertvollen Informationen für Yogalehrer und -schüler.

Softcover, 400 Seiten.

Downloaden und kostenlos lesen Yoga-Workouts gestalten Mark Stephens

400 Seiten

textico.de

Wer Yoga als ganzheitliche, geistige und physisch/körperliche Philosophie betrachtet, hält mit Mark Stephens *Yoga-Workouts gestalten* einen ganzheitlichen Zugang zum physisch/körperlichen Yoga der Asanas und des Pranayama in den Händen, mit dem Stephens auf 400 Seiten, mehr als 2000 Fotos und verständlichen Anleitungen und Beschreibungen die Grundlagen, Bedeutung, und die Umsetzung des Asanas in Yogastunden für jede Zielgruppe für ein selbstverantwortliches, zielgerichtetes Yogaüben beschreibt. Einsteiger und Neugierige erhalten hier ebenso einen Zugang wie Yogi und Yogini, die sich intensiv mit Yoga auseinandersetzen wollen und selbst lehren - Stephens Diskurs mit Yoga in *Yoga-Workouts gestalten* ist fokussiert und dennoch sehr breit geöffnet und ermöglicht gezielte, wohl dokumentierte und erklärte Asana-Abfolgen für jung bis alt, fit, unfit, schwanger oder depressiv. Die ganze Bandbreite des Yoga: in *Yoga-Workouts gestalten* schöpft Stephenson aus der unerschöpflichen Yoga-Philosophie und liefert einen konkret praktischen Zugang für die Yogapraxis mit tiefem Hintergrund. --*Wolfgang Treß/textico.de*

Pressestimmen

»Ein umfassendes und dringend erforderliches Werk über die wichtige Kunst der Übungsfolgenplanung, das genau zur rechten Zeit erscheint. Dieses sorgfältig recherchierte und systematisch aufgebaute Buch wird zweifelsohne sofort zu einem Klassiker und einer verlässlichen Quelle für neue wie erfahrene Yogalehrer avancieren. Es sollte Pflichtlektüre jeder Lehrerausbildung sein, die auf dem neuesten Stand sein will.«

(LESLIE KAMINOFF) Kurzbeschreibung

Der renommierte Yogalehrer Mark Stephens hat ein unentbehrliches Nachschlagewerk für die erfolgreiche Planung und Gestaltung von Yogastunden geschaffen. Es bietet 67 beispielhafte Asana-Übungsreihen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene, darunter auch Empfehlungen für Yoga mit Kindern, Teenagern, Frauen in allen Lebensabschnitten und Senioren, für Stunden zum Abbau von Angst und Depressionen genauso wie Übungsfolgen für alle wichtigen Chakras und ayurvedischen Konstitutionstypen. Das mit über 2000 Fotos illustrierte Handbuch erkundet das differenzierte Wechselspiel der Asanas innerhalb der sieben Asana-Familien und bietet einen nützlichen Anhang mit wertvollen Informationen für Yogalehrer und -schüler.

Download and Read Online Yoga-Workouts gestalten Mark Stephens #CNF9YM2X4VB

Lesen Sie Yoga-Workouts gestalten von Mark Stephens für online ebook Yoga-Workouts gestalten von Mark Stephens 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-Workouts gestalten von Mark Stephens Bücher online zu lesen. Online Yoga-Workouts gestalten von Mark Stephens ebook PDF herunterladen Yoga-Workouts gestalten von Mark Stephens Doc Yoga-Workouts gestalten von Mark Stephens Mobipocket Yoga-Workouts gestalten von Mark Stephens EPub