



## **Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia)**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia)

*Anna Trökes*

## Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) Anna Trökes

Der Schreibtisch quillt über, die Kinder müssen abgeholt werden, die Steuererklärung drängt - wie soll man da zur Ruhe kommen? Probieren Sie es mit Yoga Nidra, dem Yogaschlaf: Er führt in nur 30 Minuten den Geist in tiefe Ruhe, entspannt Körper und Seele und schenkt neue Energie! Kurz und verständlich erklärt die erfahrene Yoga-Lehrerin Anna Trökes zunächst, wie die yogische Tiefenentspannung Stress reduzierend und auf das Nervensystem, die Bauchorgane und das Herz wirkt. Der umfassende Praxisteil zeigt dann in Wort und Bild die besten Körperübungen und klassischen Entspannungshaltungen auf, um zur Ruhe zu kommen. Anschließend führt er Schritt für Schritt durch die zehn Phasen des Yoga Nidra und damit in die Tiefenentspannung. Je nach Zeit und aktuellem Bedürfnis bietet das Buch die Wahl zwischen der Yoga Nidra-Grundform, der Kurzform sowie mehreren inneren Reisen. Auf der CD führt die beruhigende Stimme der Autorin durch die beiden Yoga Nidra-Versionen sowie durch zwei Meditationen. Taschenbuch, 80 Seiten.

 [Download Yoga Nidra \(mit CD\): Die Yoga-Tiefenentspannung \(G ...pdf](#)

 [Online lesen Yoga Nidra \(mit CD\): Die Yoga-Tiefenentspannung ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) Anna Trökes**

---

80 Seiten

**Kurzbeschreibung**

Der Schreibtisch quillt über, die Kinder müssen abgeholt werden, die Steuererklärung drängt - wie soll man da zur Ruhe kommen? Probieren Sie es mit Yoga Nidra, dem Yogaschlaf: Er führt in nur 30 Minuten den Geist in tiefe Ruhe, entspannt Körper und Seele und schenkt neue Energie! Kurz und verständlich erklärt die erfahrene Yoga-Lehrerin Anna Trökes zunächst, wie die yogische Tiefenentspannung Stress reduzierend und auf das Nervensystem, die Bauchorgane und das Herz wirkt. Der umfassende Praxisteil zeigt dann in Wort und Bild die besten Körperübungen und klassischen Entspannungshaltungen auf, um zur Ruhe zu kommen. Anschließend führt er Schritt für Schritt durch die zehn Phasen des Yoga Nidra und damit in die Tiefenentspannung. Je nach Zeit und aktuellem Bedürfnis bietet das Buch die Wahl zwischen der Yoga Nidra-Grundform, der Kurzform sowie mehreren inneren Reisen. Auf der CD führt die beruhigende Stimme der Autorin durch die beiden Yoga Nidra-Versionen sowie durch zwei Meditationen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anna Trökes ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und Yoga-Autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrerausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und anderer europäischer Verbände. Viele Jahre lang hatte sie in Berlin eine eigene Yogaschule. Anna Trökes ist Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und hat zahlreiche Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga veröffentlicht. Yoga ist für sie ein ganzheitliches Übungssystem, das den modernen Menschen in Theorie und Praxis durch die Herausforderungen des Alltags begleitet. [www.troekesyoga.de](http://www.troekesyoga.de)

Download and Read Online Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) Anna Trökes #1NX5687MFAK

Lesen Sie Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) von Anna Trökes für online ebook  
Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) von Anna Trökes 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 (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) von Anna Trökes Bücher online zu lesen.  
Online Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) von Anna Trökes ebook PDF herunterladen  
Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) von Anna Trökes Doc  
Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) von Anna Trökes Mobipocket  
Yoga Nidra (mit CD): Die Yoga-Tiefenentspannung (GU Multimedia) von Anna Trökes EPub