

Schwangerschafts-Yoga

Von Barbara Kndig

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #29707 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-20Erscheinungsdatum: 2013-02-20Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 9.33 x .55b x 8.98l, Einband: Gebundene Ausgabe104 Seiten | File size: 54.Mb

Von Barbara Kndig : Schwangerschafts-Yoga before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schwangerschafts-Yoga:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr jede Schwangere zu empfehlen!Von AnandayogaIch habe mir das Buch als Anregung fr eine schwangere Schlerin gekauft. Das Buch enthlt bekannte, einfache bungen, die jeder ausfhren kann und die gut beschrieben sind. Super sind die Ideen fr die Rckbildung, die Meditationsanleitungen und das mentale "Kofferpacken". Ein rundum schnes Buch.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Prima VorbereitungVon Nelly S.War erst etwas irritiert, dass es keine DVD sondern eine CD war, hat sich aber als besser rausgestellt, da man sich dann mehr auf sich konzentrieren kann. Beschreibungen auf der CD sind auch fr Nicht-Yogis verstndlich.Mir hat das ben viel Spa gemacht und richtig gut getan. Die erlernte Atmung hat mir bei der Geburt sehr geholfen.6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr bersichtlich, anschaulich und praktikabelVon CelloluciaDas Buch ist sehr sorgfllig zusammengestellt worden. Die bungen sind gut und bersichtlich erklrt, bzw. auf der CD angeleitet. Alle bungen sind fr Schwangere gut machbar. Es finden sich auch immer sehr interessante Detailinfos zu den einzelnen Asanas. Schne Fotos, spannende Hintergrundinformationen und ein ausgiebiger Teil zu Rckbildungsyoga sind beraus ntzlich. Wenn einem 50 Minuten zu lange sind, kann man auch auf die Kurzversion zurckgreifen (25 Minuten). Es macht Spass, mit dem Buch zu ben

und Dank Anleitung auf CD kann man sich dabei voll aufs Yoga konzentrieren. Vielen Dank für dieses Buch.

Produktbeschreibung Achtsam die Schwangerschaft genießen Dieses Buch ist eine Einladung, voller Freude ins Thema Schwangerschaft und Yoga einzutauchen. Warum tut Yoga dir jetzt so gut? Yoga unterstützt deinen Körper und Geist während der Schwangerschaft und bereitet dich bestens auf die Geburt vor. Du entspannst und regenerierst, wirst achtsamer und stärkst die Verbindung zu deinem Baby. In diesem liebevoll gestalteten Buch findest du ein in sich abgerundetes Yoga-Programm für die gesamte Zeit der Schwangerschaft. Egal in welchem Trimester der Schwangerschaft du bist - alle Übungen sind leicht erlernbar und bedenkenlos durchzuführen. Rolle deine Matte aus, leg die CD ein und genieße das Erlebnis Schwangerschafts-Yoga. - Einfach. Unkompliziert. Machbar: Die Übungen eignen sich für Einsteiger und Yoga-Profis gleichermaßen. - 25 oder 50 Minuten: Entscheiden Sie zwischen Kurz- oder Vollprogramm - ganz nach Zeit und Lust. - Tolles Extra: Mit dem hilfreichen Rückbildungs-Programm für die Zeit nach der Geburt tanken Sie neue Energie. - Mit Audio-CD: Diese ersetzt den Kurs und ermöglicht es dir, dich ganz deinem Kind zuzuwenden. 1. Vollatmung in Verbindung mit dem OM 5:27 2. Berg 2:13 3. Hand- und Fugenübung 3:02 4. Schmetterling 2:40 5. Drehsitz 3:44 6. Lwin 2:35 7. Vierflerstand 5:24 8. Kind 2:18 9. Aufrechter Stand 2:46 10. Dreieck 4:05 11. Kriegerin 4:21 12. Adler 3:56 13. Baum 2:22 14. Entspannungsmeditation in Verbindung mit dem OM 5:06 Gesamtlaufzeit 50:02 Autor: Renate Wehner Seiten: 64 Abb: 28 Broschiert

Kurzbeschreibung Achtsam die Schwangerschaft genießen Dieses Buch ist eine Einladung, voller Freude ins Thema Schwangerschaft und Yoga einzutauchen. Warum tut Yoga Ihnen jetzt so gut? Yoga unterstützt Ihren Körper und Geist während der Schwangerschaft und bereitet Sie bestens auf die Geburt vor. Sie entspannen und regenerieren, werden achtsamer und stärken die Verbindung zu Ihrem Baby. In diesem liebevoll gestalteten Buch finden Sie ein in sich abgerundetes Yoga-Programm für die gesamte Zeit der Schwangerschaft. Egal in welchem Trimester der Schwangerschaft Sie sind - alle Übungen sind leicht erlernbar und bedenkenlos durchzuführen. Rollen Sie Ihre Matte aus, legen Sie die CD ein und genießen Sie das Erlebnis Schwangerschafts-Yoga. - Einfach. Unkompliziert. Machbar: Die Übungen eignen sich für Einsteiger und Yoga-Profis gleichermaßen. - 25 oder 50 Minuten: Entscheiden Sie zwischen Kurz- oder Vollprogramm - ganz nach Zeit und Lust. - Tolles Extra: Mit dem hilfreichen Rückbildungs-Programm für die Zeit nach der Geburt tanken Sie neue Energie. - Mit Audio-CD: Diese ersetzt den Kurs und ermöglicht es Ihnen, sich ganz Ihrem Kind zuzuwenden. 1. Vollatmung in Verbindung mit dem OM 5:27 2. Berg 2:13 3. Hand- und Fugenübung 3:02 4. Schmetterling 2:40 5. Drehsitz 3:44 6. Lwin 2:35 7. Vierflerstand 5:24 8. Kind 2:18 9. Aufrechter Stand 2:46 10. Dreieck 4:05 11. Kriegerin 4:21 12. Adler 3:56 13. Baum 2:22 14. Entspannungsmeditation in Verbindung mit dem OM 5:06 Gesamtlaufzeit 50:02 Barbara Kndig lebt in Winterthur und ist Arbeits- und Organisationspsychologin sowie diplomierte Yogalehrerin. Sie arbeitet als selbstständige Seminarleiterin und Dozentin an verschiedenen Fachhochschulen. über den Autor und weitere Mitwirkende Barbara Kndig lebt in Winterthur und ist Arbeits- und Organisationspsychologin sowie diplomierte Yogalehrerin. Sie arbeitet als selbstständige Seminarleiterin und Dozentin an verschiedenen Fachhochschulen.