

Kurztext

Anna Trökes

Yoga Nidra (mit CD)

Die Yoga-Tiefenentspannung

80 Seiten, mit ca. 40 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 25,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2933-8



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.