



Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben



Download



Online Lesen

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

Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben

Abigail Ellsworth

Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben Abigail Ellsworth

Yoga Anatomie bietet eine Einführung in die Praktiken des Yoga, die sowohl die Wahrnehmung des eigenen Körpers als auch das geistige Bewusstsein erweitern. Der Leser lernt die richtige Atemtechnik kennen sowie eine Vielzahl von Asanas. Diese typischen Yogahaltungen können von Anfängern und Fortgeschrittenen zu übungsreihen zusammengestellt werden. Fotos und Illustrationen verdeutlichen, welche Muskeln gedehnt und welche gekräftigt werden. Die Sanskritnamen der jeweiligen Asanas werden erklärt, die jeweilige Technik und korrekte Körperausrichtung genau erläutert. Autorin: Abigail Ellsworth 160 Seiten Format: 250 Abbildungen, fester Einband, 26 x 19,8 cm

 [Download Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte R ...pdf](#)

 [Online lesen Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben Abigail Ellsworth

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Yoga Anatomie bietet eine Einführung in die Praktiken des Yoga, die sowohl die Wahrnehmung des eigenen Körpers als auch das geistige Bewusstsein erweitern. Der Leser lernt die richtige Atemtechnik kennen sowie eine Vielzahl von Asanas. Diese typischen Yogahaltungen können von Anfängern und Fortgeschrittenen zu Übungsreihen zusammengestellt werden. Fotos und Illustrationen verdeutlichen, welche Muskeln gedehnt und welche gekräftigt werden. Die Sanskritnamen der jeweiligen Asanas werden erklärt, die jeweilige Technik und korrekte Körperausrichtung genau erläutert. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Abigail Ellsworth promovierte im Fach Physiotherapie und ist staatlich geprüfte Pilates-Expertin. In Scarsdale führt sie das Pilates, Therapy and Wellness Center of Westchester. Sie veröffentlichte mehrere wissenschaftliche Studien zur Muskelaktivität des Körpers und zur Bewegungsoptimierung.

Download and Read Online Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben Abigail Ellsworth #V9B17SDX8RG

Lesen Sie Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben von Abigail Ellsworth für online ebook Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben von Abigail Ellsworth 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 Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben von Abigail Ellsworth Bücher online zu lesen. Online Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben von Abigail Ellsworth ebook PDF herunterladen Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben von Abigail Ellsworth Doc Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben von Abigail Ellsworth Mobipocket Anatomie des Yoga: Der vollständig illustrierte Ratgeber für anatomisch richtiges Üben von Abigail Ellsworth EPub