



Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe

Lucia Nirmala Schmidt



Download



Online Lesen

Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe Lucia Nirmala Schmidt



Download [Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bi...pdf](#)



Read Online [Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches ...pdf](#)

Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe

Lucia Nirmala Schmidt

Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe Lucia Nirmala Schmidt

Downloaden und kostenlos lesen Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe Lucia Nirmala Schmidt

152 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Übungsprogramm mit DVD für mehr Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Sie stützen den Körper, umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Immer mehr Untersuchungen zeigen, welche bedeutende Rolle die Faszien, das muskuläre Bindegewebe, spielen. Je geschmeidiger sie sind, desto besser sind die Körperwahrnehmung und die Koordination. Bei Schmerzen verkleben sie jedoch und auch Stress lässt die Spannung in den Faszien steigen. Dies führt auf Dauer zu einem Verlust der Elastizität, zu Steifheit und Verhärtungen. Die Yogalehrerin und Faszien-Expertin Lucia Nirmala Schmidt erläutert in diesem Buch alles Wissenswerte zum Thema und stellt ein sanftes, aber effektives Übungsprogramm zur Dehnung und Anregung des Bindegewebes vor – für Gesundheit und ein rundum gutes Körpergefühl. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Lucia Nirmala Schmidt ist seit 25 Jahren als Yogalehrerin und Atemtherapeutin tätig. Ihre Schwerpunkte sind ChiYog (Meridian-Yoga im Fluss der Jahreszeiten), ChangeYoga (Yoga für die hormonelle Balance), Detox-Yoga sowie Pranayama und Faszien-Yoga. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet in ihrem Ausbildungszentrum BodyMindSpirit in Zürich. 2013 erschien ihr Buch "Atmen jetzt!" bei nymphenburger, 2014 Detox-Yoga. [www. body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)

Download and Read Online Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe Lucia Nirmala Schmidt #3HWQSTIARNG

Lesen Sie Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe von Lucia Nirmala Schmidt für online ebook Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe von Lucia Nirmala Schmidt 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 Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe von Lucia Nirmala Schmidt Bücher online zu lesen. Online Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe von Lucia Nirmala Schmidt ebook PDF herunterladen Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe von Lucia Nirmala Schmidt Doc Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe von Lucia Nirmala Schmidt Mobipocket Faszien-Yoga: Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe von Lucia Nirmala Schmidt EPub