



Schwangerschafts-Yoga

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Schwangerschafts-Yoga

Barbara Kündig

Schwangerschafts-Yoga Barbara Kündig

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 stärken 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 Fußgelenkübung 3:02 4. Schmetterling 2:40 5. Drehsitz 3:44 6. Löwin 2:35 7. Vierfüßlerstand 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

 [Download Schwangerschafts-Yoga ...pdf](#)

 [Online lesen Schwangerschafts-Yoga ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schwangerschafts-Yoga Barbara Kündig

104 Seiten

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 Fußgelenkübung 3:02
4. Schmetterling 2:40
5. Drehsitz 3:44
6. Löwin 2:35
7. Vierfüßlerstand 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 Kündig 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 Kündig lebt in Winterthur und ist Arbeits- und Organisationspsychologin sowie diplomierte

Yogalehrerin. Sie arbeitet als selbstständige Seminarleiterin und Dozentin an verschiedenen Fachhochschulen.

Download and Read Online Schwangerschafts-Yoga Barbara Kündig #LBX6S0TJ9YP

Lesen Sie Schwangerschafts-Yoga von Barbara Kündig für online ebook Schwangerschafts-Yoga von Barbara Kündig 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 Schwangerschafts-Yoga von Barbara Kündig Bücher online zu lesen. Online Schwangerschafts-Yoga von Barbara Kündig ebook PDF herunterladen Schwangerschafts-Yoga von Barbara Kündig Doc Schwangerschafts-Yoga von Barbara Kündig Mobipocket Schwangerschafts-Yoga von Barbara Kündig EPub