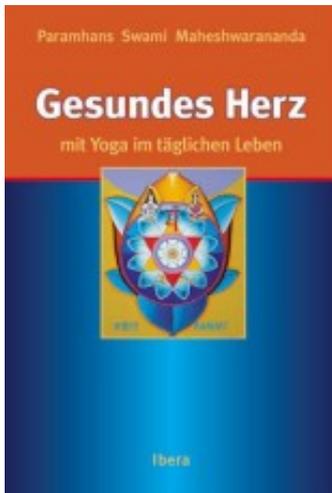


# Yoga im täglichen Leben für ein Gesundes Herz



**Artikelnummer:** 3-85052-155-9  
**Gewicht:** 0.32kg

**Preis: 15.00?€**  
**Netto: 13.64?€**

## **Kurzbeschreibung**

Yoga im täglichen Leben" bietet ein wirkungsvolles Programm zur Anregung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit an.

## **Beschreibung**

Herzerkrankungen gehören zu den häufigsten und gefürchtetsten Erkrankungen der modernen Zivilisation. Daher ist es wichtig, sich darüber Gedanken zu machen, wodurch eine gesunde Funktion des Herzens unterstützt werden kann und was das Herz krank macht. Wie jeder andere Muskel in unserem Körper braucht auch der Herzmuskel einerseits regelmäßiges Training, um seine Kraft zu erhalten, und andererseits ausreichend Entspannung, um nicht überbelastet zu werden. Das "Übungssystem von Yoga im täglichen Leben" bietet ein wirkungsvolles Programm zur Anregung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit an. Meist wird das Herz erst dann bewußt wahrgenommen, wenn es nicht mehr richtig funktioniert. Ein Übungsprogramm, das Entspannungs-, Atmungs- und Körperübungen beinhaltet, ist daher besonders gut geeignet, um das Herz gesund zu erhalten. Ibera verlag M