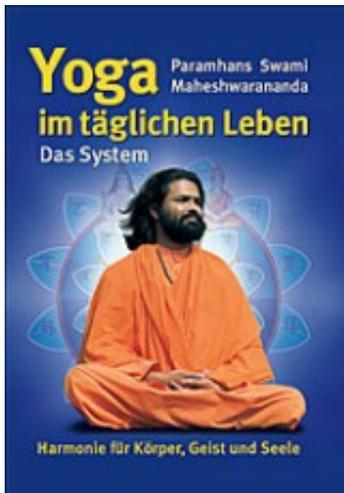


Yoga im täglichen Leben



Artikelnummer: 3-85052-009-9

Gewicht: 1.35kg

Preis: 36.00?€

Netto: 32.73?€

Kurzbeschreibung

Beibehaltung der authentischen Yogatradition speziell für die Menschen unserer heutigen Zeit

Beschreibung

Das System Yoga im täglichen Leben wurde von Mahamandaleshwar Paramhans Swami Maheshwarananda (von seinen Schülern Swamiji genannt) unter voller Beibehaltung der authentischen Yogatradition speziell für die Menschen unserer modernen Gesellschaft entwickelt. Es bietet systematische und stufenweise aufbauende Übungen zur Erlangung körperlicher, geistiger, sozialer und spiritueller Gesundheit und Harmonie. In Yoga im täglichen Leben sind die klassischen Asanas und Pranayamas in ein achtstufiges System eingeteilt, das mit den Sarva Hitta Asanas (Übungen, die für jeden gut sind) beginnt. Nach der ersten, vorbereiteten Stufe folgen sieben weitere Teile, die in aufbauender Weise zu fortgeschrittenen Asanas und Pranayamas hinführen. Aus den Grundübungen wurden mehrere Spezialprogramme entwickelt: Yoga gegen Rückenschmerzen, Yoga für Gelenke, Yoga für Senioren, Yoga für Manager, Yoga für Kinder. Weitere wertvolle Übungen für die Erhaltung unserer Gesundheit sind die Reinigungstechniken des Hatha Yoga. Tiefenentspannung, Konzentrationsübungen sowie Mudras und einige spezielle Yogatechniken. Die zahlreichen Bilder und Hinweise (jede Übung wird anschaulich durch Bilder vorgezeigt) ermöglichen dem Anfänger eine korrekte Umsetzung der Übungen und bieten dem Fortgeschrittenen eine hervorragende Möglichkeit zur Vervollkommnung seiner Technik. In 7 Sprachen erhältlich: Deutsch, Englisch, Spanisch, Kroatisch, Tschechisch, Slowakisch und Slowenisch. Maheshwarananda, Paramhans Swami Paramhans Swami Maheshwarananda, 1945 in Rupawas, Indien