



Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde)

Anna Trökes, Bettina Knothe



Download



Online Lesen

Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) Anna Trökes, Bettina Knothe



[Download Yoga-Glück \(mit 2 CDs\): Neue Erkenntnisse aus der Neur
...pdf](#)



[Read Online Yoga-Glück \(mit 2 CDs\): Neue Erkenntnisse aus der Ne
...pdf](#)

Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde)

Anna Trökes, Bettina Knothe

Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) Anna Trökes, Bettina Knothe

Downloaden und kostenlos lesen Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) Anna Trökes, Bettina Knothe

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit Yoga und Achtsamkeit seinen Glücksquotienten erhöhen Yoga wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele – zumeist zumindest. Doch wie wir diese Wirkung verstärken, was wir tun oder auch vermeiden und welche innere Haltung wir auch jenseits der Yoga-Matte kultivieren sollten, erklärt wissenschaftlich fundiert und doch praxisorientiert „Yoga und die Neurobiologie des Glücks, das neue Buch der Bestseller-Autorin Anna Trökes. Ein Grundlagenkapitel informiert über neueste Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften, der Glücksforschung und der Positiven Psychologie. Im Zentrum des Buches stehen 10 Übungsreihen zu Themen wie Achtsamkeit, Geduld und Nachsicht, Dankbarkeit, Mitgefühl, Weite und Leichtigkeit, Kraft, Freude und Glück. Übungen und Tipps zu Verhaltensänderungen im Alltag runden das wunderschön gestaltete Buch ab. 2 CDs, auf denen 4 halbstündige Übungsprogramme und ein 15minütiges Kurzprogramm angeleitet werden, machen das Üben noch einfacher. Yoga wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele – zumeist zumindest. Doch wie wir diese Wirkung verstärken, was wir tun oder auch vermeiden und welche innere Haltung wir auch jenseits der Yoga-Matte kultivieren sollten, erklärt wissenschaftlich fundiert und doch praxisorientiert „Yoga und die Neurobiologie des Glücks, das neue Buch der Bestseller-Autorin Anna Trökes. Ein Grundlagenkapitel informiert über neueste Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften, der Glücksforschung und der Positiven Psychologie. Im Zentrum des Buches stehen 10 Übungsreihen zu Themen wie Achtsamkeit, Geduld und Nachsicht, Dankbarkeit, Mitgefühl, Weite und Leichtigkeit, Kraft, Freude und Glück. Übungen und Tipps zu Verhaltensänderungen im Alltag runden das wunderschön gestaltete Buch ab. 2 CDs, auf denen 4 halbstündige Übungsprogramme und ein 15minütiges Kurzprogramm angeleitet werden, machen das Üben noch einfacher. Über den Autor und weitere Mitwirkende Anna Trökes ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und Yoga-Autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrerausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und anderer europäischer Verbände. Viele Jahre lang hatte sie in Berlin eine eigene Yogaschule. Anna Trökes ist Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und hat zahlreiche Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga veröffentlicht. Yoga ist für sie ein ganzheitliches Übungssystem, das den modernen Menschen in Theorie und Praxis durch die Herausforderungen des Alltags begleitet. www.troekesyoga.de

Dr. Bettina Knothe ist Yogalehrerin (BDY/ EYU). Die Diplom-Biologin mit Promotion in Umweltwissenschaften arbeitet außerdem als Fachberaterin in den Themenfeldern Nachhaltigkeit, Gesundheit und gesellschaftliche Unternehmensverantwortung sowie als Trainerin in der Erwachsenenbildung und als Hochschuldozentin. Gemeinsam mit Anna Trökes hat sie bereits zwei Bücher geschrieben, in denen es um Yoga aus dem Blickwinkel der Neurowissenschaften geht. www.medeambiente.eu

Download and Read Online Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) Anna Trökes, Bettina Knothe #780UBIEGW9S

Lesen Sie Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Anna Trökes, Bettina Knothe für online ebook
Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Anna Trökes, Bettina Knothe
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
Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Anna Trökes, Bettina Knothe
Bücher online zu lesen.
Online
Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Anna Trökes, Bettina Knothe
ebook PDF herunterladen
Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Anna Trökes, Bettina Knothe
Doc
Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Anna Trökes, Bettina Knothe
Mobipocket
Yoga-Glück (mit 2 CDs): Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Anna Trökes, Bettina Knothe
EPub