



## Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten

*Anna Trökes*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten**

Anna Trökes

 [Download Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehme  
...pdf](#)

 [Read Online Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrneh  
...pdf](#)

# **Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten**

*Anna Trökes*

**Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten** Anna Trökes

## **Downloaden und kostenlos lesen Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten Anna Trökes**

---

304 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Wer möchte nicht mit sich selbst und mit dem Leben in Liebe verbunden sein. Dabei können Mitgefühl wie auch Selbstmitgefühl durch das Praktizieren von Körper- und Atemübungen gezielt gefördert werden.

Neueste Forschungen belegen: Die Verbundenheit mit dem inneren Herzen fördert auch die Gesundheit des körperlichen Herzens. In einer Gesellschaft, in der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen zählen, wird diese Yoga-Praxis damit zu einer entscheidenden Gesundheitsvorsorge.

Doch auch mit unserer Seele in Kontakt zu sein und alte Muster aufzulösen, ist eine Frucht des achtsamen Verweilens in unserer Mitte. Das Gefühl mit sich selbst und auch mit anderen Menschen intensiver in Resonanz zu sein wächst durch das Praktizieren der Übungen.

Die bekannte Yoga-Lehrerin Anna Trökes beschreibt hier erstmals die Bedeutung des Herzens im Yoga. Das Herz ist der Sitz unserer tiefsten Identität. Wenn wir uns selbst meinen, weisen wir auf unser Herz und nicht auf den Kopf oder Bauch. In diesem Sinne ist das Herz unsere Mitte.

Die Entfaltung zentraler Eigenschaften wie Güte, Wohlwollen oder Mitfreude haben im Yoga eine lange Tradition. Anna Trökes hat die dafür wirksamsten Meditationen, Atem- und Körperübungen zusammengestellt und auf der CD eingesprochen. Die Meditationen sind sehr berührend und öffnen das Herz. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anna Trökes ist eine Pionierin des deutschen Yoga. Sie ist seit mehr als 30 Jahren eine Institution in der Yoga-Lehrer-Ausbildung des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und unterrichtet europaweit Yoga-Philosophie, Pranayama, Meditation und die fortgeschrittenen Aspekte der Hatha-Yoga-Praxis. Die bekannte Autorin hat mehr als 30 Bücher veröffentlicht.

Download and Read Online Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten Anna Trökes #09TBF14YRSJ

Lesen Sie Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten von Anna Trökes für online ebook  
Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten von Anna Trökes  
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 der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten von Anna Trökes  
Bücher online zu lesen.  
Online Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten von Anna Trökes  
ebook PDF herunterladen  
Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten von Anna Trökes  
Doc  
Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten von Anna Trökes  
Mobipocket  
Yoga der Verbundenheit: Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten von Anna Trökes  
EPub