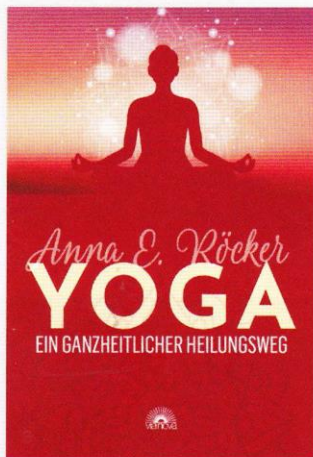


Einzigartige Yoga-Inspirationen für jeden Tag: das ganzheitliche Yoga-Kartenset für Körper und Geist



Dieses Kartenset ist ein kleiner Schatz wertvollen Yoga-Wissens! Es vermittelt die Anwendung und die heilsamen Wirkungen ausgesuchter praktischer Übungen (Asanas) für Körper und Psyche und verbindet dies mit liebevoll ausgewählten Zitaten aus dem klassischen Yoga-Text des Patañjali. Ein gelungenes Zusammenspiel aus philosophischen Einstellungen und Affirmationen und heilsamen Körperübungen – 48 praktische Yoga-Inspirationen als Wegbegleiter durch den Alltag, die nochmals farblich unterteilt sind, entsprechend ihrer Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Im Begleitbuch finden Sie viel Wissenswertes über die Yoga-Texte des Patañjali sowie allgemeine Informationen zu den Asanas und ihrer ganzheitlichen Heilwirkung.

Über die Autorin:

Anna Elisabeth Röcker ist Autorin zahlreicher Lebenshilfe-Ratgeber. Sie arbeitet in München in eigener Praxis als Coach und Musiktherapeutin. Als Seminarleiterin unterrichtet sie Meditation und Yoga Nidra an der Gesundheitsakademie in Ulm sowie bei verschiedenen Yoga-Instituten in der Schweiz.

- Erstmals ein Kartenset, das philosophische Zitate aus dem Yoga-Text des Patanjali und praktische Körperübungen kombiniert.
- Auf jeder Karte eine Erklärung der Heilwirkungen für Körper und Psyche.
- Vermittelt in aller Kürze yogisches Wissen auf ganzheitlicher Ebene.



Anna E. Röcker · Yoga – Ein ganzheitlicher Heilungsweg · 48 Karten zur Übung und Inspiration · Kartenset, Booklet 96 Seiten · € 19,95 (D) / € 20,60 (A), ISBN 978-3-86616-476-5
www.verlag-vianova.de, info@verlag-vianova.de