



Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Anna Trökes

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken Anna Trökes

 [Download Yoga für Rücken, Schultern und Nacken ...pdf](#)

 [Online lesen Yoga für Rücken, Schultern und Nacken ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Yoga für Rücken, Schultern und Nacken Anna Trökes

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Der Rücken schmerzt? Nacken und Schultern sind verspannt? Dann werden Sie aktiv: Die bekannte Yogalehrerin und Rückenschulleiterin Anna Trökes zeigt, wie Sie mit täglichen Übungen aus dem klassischen Yoga gezielt Rückenbeschwerden lindern oder sogar heilen können. Lernen Sie ausführlich Ihre Wirbelsäule und das Zusammenspiel der Muskeln kennen, denn nur wenn Sie wissen, wie Ihr Rücken gebaut ist, können Sie sich seinen Bedürfnissen gemäß verhalten. Stärken Sie dann selbst mit individuellen Übungsprogrammen den Rücken: Wählen Sie aus drei effektiven Trainingseinheiten für den unteren, oberen und ganzen Rücken oder stellen Sie sich selbst aus über 60 Übungen ein Programm zusammen, das wirklich hilft. Und weil Yoga eine ganzheitliche Übungsmethode ist, wird stets auch die Selbstwahrnehmung als Grundlage für Haltungs- und Verhaltensänderungen im Alltag trainiert. Der Verlag über das Buch Kaum einer hat nie damit zu tun. Viele leiden unter chronischen Schmerzen. Nicht wenige beginnen Yoga, um die Rückenschmerzen loszuwerden. Kein Wunder: Der klassische Yoga bietet eine Vielzahl von Übungen, die die Muskulatur im Rücken-/Nackebereich dehnen und kräftigen. Wer gezielt etwas gegen Rückenprobleme tun will, muss wissen, welche Übungen angemessen sind und welche vielleicht sogar schaden. Die Autorin Anna Trökes, international anerkannte Yogalehrerin und ausgebildete Rückenschulleiterin, erläutert in Wort und Bild detailliert und leicht nachvollziehbar spezielle Übungsprogramme für verschiedene Problembereiche des Rückens. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anna Trökes, Jahrgang 1952, ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren, hat eine eigene Yoga-Schule in Berlin und lehrt innerhalb der Yogalehrer-Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden

in Deutschland (BDY) und des Berufsverbandes Österreichischer Yogalehrer (BÖY). Anna Trökes ist auch als Rückenschulleiterin und Heilpraktikerin ausgebildet und integriert dieses Wissen in ihren Yogaunterricht.

Download and Read Online Yoga für Rücken, Schultern und Nacken Anna Trökes #R2VFL841O30

Lesen Sie Yoga für Rücken, Schultern und Nacken von Anna Trökes für online ebook Yoga für Rücken, Schultern und Nacken 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 für Rücken, Schultern und Nacken von Anna Trökes Bücher online zu lesen. Online Yoga für Rücken, Schultern und Nacken von Anna Trökes ebook PDF herunterladen Yoga für Rücken, Schultern und Nacken von Anna Trökes Doc Yoga für Rücken, Schultern und Nacken von Anna Trökes Mobipocket Yoga für Rücken, Schultern und Nacken von Anna Trökes EPub