



## Tibetisches Atem-Yoga : Die machtvolle Medizin für Körper und Geist

By Chumba/Lama Lama

Schirner Verlag Mrz 2015, 2015. Taschenbuch. Condition: Neu. Neeware - 'Der Atem ist der Reiter, welcher unseren luftigen Geist, der mal hierhin und mal dorthin stürmt, zähmen kann.' Wir achten auf eine ausgewogene Ernährung und auf einen gesunden Körper, aber was ist eigentlich mit unserer Atmung Sauerstoff ist Leben! Besonders im stressigen Alltag vergessen wir oft, tief durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen. Bereits die alten Yogis wussten, wie man seine Atmung nutzen kann, um Körper und Geist in einen entspannten und kraftvollen Zustand zu bringen. Chumba Lama gehört zu den Eingeweihten und teilt sein Wissen zum tibetischen Atem-Yoga mit uns. Mit praktischen Tipps und Übungen zeigen er und Ute Lama, wie wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessern können. 192 pp. Deutsch.

DOWNLOAD



READ ONLINE  
[ 2.06 MB ]

### Reviews

*This book is wonderful. It really is written in easy words and never difficult to understand. I am quickly can get a satisfaction of reading a created ebook.*  
-- **Carley Huels**

*It is not difficult in read through easier to comprehend. It is packed with knowledge and wisdom You may like just how the article writer write this pdf.*  
-- **Kristy Hermann**