



## **Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen

*Bettina Heß, G. Michael Heß*

**Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen** Bettina Heß, G. Michael Heß

 [Download Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem ...pdf](#)

 [Online lesen Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziell ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen Bettina Heß, G. Michael Heß**

---

160 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Dieses fundierte, einfühlsame Yoga-Buch schließt eine Lücke in der Yoga-Literatur, denn es zeigt, wie elementar wichtig es ist, beim Praktizieren auf die eigene gesundheitliche und körperliche Verfassung zu achten. Denn nicht jede Übung ist für jeden Menschen gleich gut. Es braucht stets Achtsamkeit und Sensibilität, um beim Ausüben der Asanas etwaige gesundheitliche oder physiologische Einschränkungen mit einzubeziehen. Mit diesem hier beschriebenen Wissen kann die Yogapraxis wirklich für jeden ganz individuell seine wohltuende Wirkung entfalten. Eine besonders großartige Leistung dieses Buches ist es, dass die Autoren für sehr viele Krankheitsbilder ganz konkret die heilsamsten Übungen zusammengestellt haben. Besonders hervorzuheben sind auch die vielen farbigen Fotos und Grafiken. Dieses Buch gehört ins Regal jedes Yoga-Lehrenden und Yoga-Praktizierenden. Über den Autor und weitere Mitwirkende Bettina Heß unterrichtet seit 20 Jahren Präventions- und Gesundheitssport. Neben eigenen erfolgreichen Kursreihen und Personal Training ist sie gefragte Referentin und Dozentin bei verschiedenen Institutionen, wie dem Bayerischen Landessportverband e.V. (BLSV), More to Move on, dem Pädagogischen Institut (PI) der Landeshauptstadt München und der VINYASA Yoga Akademie in Deutschland und in der Schweiz tätig. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf Yoga und Pilates.

Dr. med. G. Michael Heß hat seine Facharztausbildung zum Orthopäden und Wirbelsäulenchirurgen in Deutschland, in der Schweiz und in Kanada absolviert und war als Oberarzt an einer angesehenen Münchner Klinik tätig. Seit 2003 ist er in München niedergelassen. Dr. Hess ist ein international renommierter Experte auf dem Gebiet der minimal-invasiven Wirbelsäulenchirurgie und interventionellen Schmerztherapie. Er hat über 150 wissenschaftliche Fachvorträge gehalten und wird weltweit als Gastoperator eingeladen.

Download and Read Online Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen Bettina Heß, G. Michael Heß #1GUA9IT3KYX

Lesen Sie Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogäübende mit gesundheitlichen Einschränkungen von Bettina Heß, G. Michael Heß für online ebook Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogäübende mit gesundheitlichen Einschränkungen von Bettina Heß, G. Michael Heß 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 Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogäübende mit gesundheitlichen Einschränkungen von Bettina Heß, G. Michael Heß Bücher online zu lesen. Online Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogäübende mit gesundheitlichen Einschränkungen von Bettina Heß, G. Michael Heß ebook PDF herunterladen Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogäübende mit gesundheitlichen Einschränkungen von Bettina Heß, G. Michael Heß Doc Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogäübende mit gesundheitlichen Einschränkungen von Bettina Heß, G. Michael Heß Mobipocket Individuelle Yogapraxis: Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm für Yogäübende mit gesundheitlichen Einschränkungen von Bettina Heß, G. Michael Heß EPub