



Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch

Sandra Beck

 **Download**

 **Online Lesen**

Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch Sandra Beck

 [Download Yoga in der Schwangerschaft \(Kartenset\): 50 Übungskarten ...pdf](#)

 [Online Lesen Yoga in der Schwangerschaft \(Kartenset\): 50 Übungskarten ...pdf](#)

Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch

Sandra Beck

Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch Sandra Beck

Downloaden und kostenlos lesen Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch Sandra Beck

140 Seiten

Pressestimmen

Ich hätte mir ein solches Buch in der Schwangerschaft gewünscht. Es regt an und ist gut zu handhaben. Fast alle Übungen eignen sich auch sehr gut für Menschen mit Rückenbeschwerden. (Susanne Venker, Deutsches Yoga-Forum 03/2013)

Insgesamt sehr zu empfehlen für Frauen, die auf der Suche nach einer flexiblen Möglichkeit sind, sich zuhause ein eigenes Yoga-Programm zu erarbeiten. (Margarete Sommer, HEBAMMEN-Info 03/2013)

... eine neue praktische Form ausgedacht: Sie stellt jede Übung einzeln auf einer farbig bebilderten Karte in Ablauf, Atmung und Wirkung vor. So kann sich frau je nach persönlichen Vorlieben und Tagesform ihr eigenes Programm zusammenstellen: sanft oder anspruchsvoll, 30 Minuten oder eine ganze Stunde, gezielt gegen Rückenschmerzen oder Schlaptheit. (Ines Wallrodt, Neues Deutschland - gesund leben, 07.05.2013)

Kurzbeschreibung

Wie wundervoll: Sie sind schwanger! Und natürlich möchten Sie Ihre Schwangerschaft und die Zeit danach in bester körperlicher und seelischer Verfassung erleben - genau dafür bietet Ihnen Yoga das richtige Werkzeug. Längst ist wissenschaftlich erwiesen, dass Yoga nicht nur zu neuer Energie, mehr Lebensfreude und einem stabileren seelischen Gleichgewicht führt, sondern auch auf messbarer Ebene Atmung und Durchblutung verbessert, die Abwehrkräfte und das Nervensystem stärkt sowie die gesamte Muskulatur kräftigt. Gerade in der Schwangerschaft kommen Ihnen diese wertvollen Wirkungen in speziell abgestimmten Körper- und Atemübungen besonders zugute. Sandra Beck, Yogalehrerin und selbst Mutter, hat besonderen Wert auf Individualität gelegt - keine Schwangerschaft gleicht der anderen und auch die Bedürfnisse und Wünsche der Frauen sind unterschiedlich. "Yoga in der Schwangerschaft" ist daher so aufgebaut, dass Sie sich je nach Ihren persönlichen Vorlieben und Ihrer jeweiligen Tagesform Ihr eigenes Übungsprogramm zusammenstellen können - immer wieder neu und abwechslungsreich und auf gleichzeitig überraschend einfache Art und Weise! Auf jeder farbig bebilderten Karte wird eine Übung in Ablauf, Atmung und Wirkung vorgestellt, zusätzlich erhalten Sie wertvolle Hinweise. Ergänzende Tipps sowie mehrere Übungsprogramme, die als Anregungen gedacht oder für spezielle Bedürfnisse konzipiert sind, finden Sie im ausführlichen Begleitheft. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Sandra Beck (geb. 1972) ist freiberufliche Autorin und Yoga-Trainerin. Seit ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin (BDY/EYU) leitet sie seit einigen Jahren Yogakurse, die sich schwerpunktmäßig an Frauen während und nach der Schwangerschaft richten. Selbst Mutter zweier Kinder, konnte Sandra Beck die Wirksamkeit der vorgestellten Übungen am eigenen Leib erfahren; im ständigen Austausch mit Kolleginnen und mehreren Hebammen wurden sie stetig verbessert.

Download and Read Online Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch Sandra Beck

#UF85WG2IKL4

Lesen Sie Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch von Sandra Beck für online ebook Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch von Sandra Beck 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 in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch von Sandra Beck Bücher online zu lesen. Online Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch von Sandra Beck ebook PDF herunterladen Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch von Sandra Beck Doc Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch von Sandra Beck Mobipocket Yoga in der Schwangerschaft (Kartenset): 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz - Flexibel kombinierbare Übungen - Anleitung und Tipps im Begleitbuch von Sandra Beck EPub