



Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit



Download



Online Lesen

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

Downloaden und kostenlos lesen Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit Christy Turlington

264 Seiten

Kurzbeschreibung

Yoga ist zugleich Philosophie und praktische Übung. Es vermittelt ein tiefes Empfinden von Frieden, Harmonie und Glück. In Living Yoga schildert das Supermodel Christy Turlington ihre persönlichen Erfahrungen mit Yoga. Angefangen vom ersten Unterricht im Alter von achtzehn Jahren, wurden Yoga-Übungen für sie zur Oase im hektischen Betrieb ihres Model-Lebens. Mit Hilfe von Yoga fand sie immer wieder Ruhe, Stärkung und Entspannung, auch in vielen privaten Lebenssituationen. Sie zog Kraft daraus, als sie mit der Situation fertig werden musste, das begehrteste Model der Modewelt zu sein und unter dem Druck stand, in der Hektik ihres Berufes immer schön und ausgeruht auszusehen; selbst in Partnerschaftskrisen zog sie Trost und Stärke aus Yoga. In diesem Buch verrät Christy Turlington aber nicht nur ihr Lebensrezept, sondern führt ein in die Kunst, sich einen ausgleichenden und harmonischen Lebensraum zu schaffen, mit richtig platzierten Möbeln und dem Ruheraum an der richtigen Stelle im Haus. Dieses Buch ist wunderschön illustriert, mit persönlichen Geschichten und nützlichen Informationen. Living Yoga ist das perfekte Buch für jeden, der Yoga in sein modernes Leben integrieren möchte. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Christy Turlington wurde 1969 in San Francisco, Kalifornien, geboren. Sie studierte Religionswissenschaften und ist heute eines der berühmtesten Fotomodels unserer Zeit. Fotos von ihr hängen sogar im Museum of Modern Art in New York. Sie arbeitete für Designer wie Versace, Chanel oder Christian Lacroix. Zurzeit hat sie einen Exklusivvertrag mit Calvin Klein und wirbt für das Parfum „Eternity“. Inzwischen ist sie auch selbst als Modedesignerin erfolgreich.

Download and Read Online Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit Christy Turlington #WKAZ13P54D0

Lesen Sie Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit von Christy Turlington für online ebook Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit von Christy Turlington 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 Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit von Christy Turlington Bücher online zu lesen. Online Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit von Christy Turlington ebook PDF herunterladen Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit von Christy Turlington Doc Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit von Christy Turlington Mobipocket Living Yoga: Mein Weg zu Ausgeglichenheit und Schönheit von Christy Turlington EPub