



Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten



Download



Online Lesen

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

Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten

Andrea Christiansen

Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten Andrea Christiansen

 [Download Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen f ...pdf](#)

 [Online lesen Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten Andrea Christiansen

112 Seiten

Kurzbeschreibung

Handliche Karten fürs Fingeryoga

In den letzten Jahren hat das Interesse an Mudras auch im Westen stark zugenommen. Die altindischen Handhaltungen eignen sich wunderbar für die Pause zwischendurch oder als Ergänzung für das klassische Yoga.

Dieses attraktive Set bietet 45 Karten in einer stabilen Klappbox, die in jede Handtasche passen und ein handliches Begleitbuch mit vertiefenden Information. Anhand anschaulicher Zeichnungen und Anleitungen lassen sich die Mudras leicht anwenden. Ob beim intuitiven Ziehen einer Tageskarte oder der gezielten Auswahl bei körperlichen und seelischen Beschwerden: Die Mudra-Karten können überall und jederzeit zum Üben eingesetzt werden.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andrea Christiansen ist Heilpraktikerin und arbeitet seit 1997 in eigener Praxis. Sie hat zahlreiche Schulungen in den Bereichen NLP, Bachblütentherapie, Hypnose, Psychokinesiologie und Ohrakupunktur absolviert, die sie in ihrer praktischen Arbeit anwendet. Als Autorin hat sie zahlreiche Ratgeber zu ganzheitlichen Themen veröffentlicht.

Download and Read Online Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten Andrea Christiansen #VDQT92J4W00

Lesen Sie Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten von Andrea Christiansen für online ebookMudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten von Andrea Christiansen 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 Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten von Andrea Christiansen Bücher online zu lesen. Online Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten von Andrea Christiansen ebook PDF herunterladenMudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten von Andrea Christiansen DocMudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten von Andrea Christiansen MobipocketMudras - Yoga für die Hände: Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten von Andrea Christiansen EPub