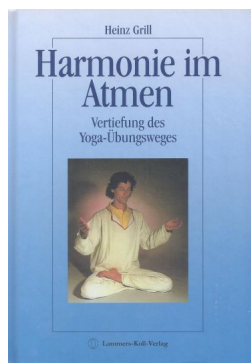


## Harmonie im Atmen von Heinz Grill



[www.seelenlicht-shop.de](http://www.seelenlicht-shop.de)



Harmonie im Atmen Vertiefung des Yoga-Übungsweges Heinz Grill ISBN: 978-3-935925-52-5

Bewertung: Noch nicht bewertet

**Preis:**

Preis: 14,90 €

MwSt.-Betrag: 0,97 €

[Fragen zum Produkt?](#)

Hersteller: [Heinz Grill](#)

Beschreibung

### Harmonie im Atmen von Heinz Grill

#### *Vertiefung des Yoga-Übungsweges*

Der Leser erhält u.a. einen Eindruck darüber wie die Atmung und die Körperstellungen mit dem praktischen Leben in Verbindung stehen. Das Buch wird mit den Kapiteln »Die Atmung in Beziehung zu Körper, Seele und Geist« und »Die Freie Atemübung« eingeleitet. Den Hauptteil des Buches nehmen die Grundstellungen der Freien Atemschule ein, die mit anschaulichen Schwarz-Weiß-Aufnahmen bebildert sind. Im Gegensatz zur freien Atmung beschreibt der Autor im Anschluss daran die geführte Atmung, die auch pranayama genannt wird. Dieses Grundlagenwerk eignet sich sehr gut für den Beginn einer Yogapraxis. Es ist aber auch für bereits Praktizierende empfehlenswert, die sich vertieft neben den körperlichen auch mit den seelischgeistigen Zusammenhängen der Atmung und der Körperstellungen beschäftigen möchten.

**Heinz Grill**, spiritueller Lehrer, Heilpraktiker und Yogalehrer, wurde 1960 in Wasserburg am Inn geboren. Mitte der 80er Jahre begründete er den »Yoga aus der Reinheit der Seele«, einen der Zeit entsprechenden Geistschulungsweg.

In der Geschichte können Geistschulen, Einweihungsschulen oder Mysterienstätten einige tausend Jahre zurückverfolgt werden. Allgemein können wir sagen, dass das Ziel einer Geistschulung darin liegt, geistige Gesetzmäßigkeiten, die unserem Leben zugrunde liegen, zu verstehen, Tugendkräfte zu entwickeln und den Charakter zu reinigen. Diese geistigen Gesetzmäßigkeiten waren früher nur auserwählten Personen zugänglich und wurden in der Regel mündlich weitergegeben. Heutzutage steht uns dieses Wissen auch in Buchform zur Verfügung. So können alle Menschen, die Interesse an diesen Inhalten haben oder allgemein mehr Aufmerksamkeit und Bewusstsein im alltäglichen Leben entfalten möchten, wertvolle Anregungen in diesen Büchern finden.

Ein wesentliches Merkmal des Schulungsweges von Heinz Grill liegt in der Individuation. Heinz Grill versteht unter diesem Begriff, dass sich ein Schüler oder Suchender ganz eigenständig und aus freier Entscheidung und Verantwortung heraus mit inspirativen Schriften, d.h. geistdurchdrungenen Schriften beschäftigt, bis er die Inhalte aus einem eigenen Erforschen und Ergründen heraus verstehen kann und von sich aus eine Beziehung zum Geist erbaut. Dieser Weg führt somit in eine umfassende seelische Aktivität des Menschen, die weit über ein passives Übernehmen von Glaubensinhalten oder eine passive Form der Energieübertragung hinausreicht.

Heinz Grill gibt in einem umfassenden Schrifttum von über 60 Büchern und Broschüren die Möglichkeit, diesen Individuationsweg in

**Bitte beachten Sie bei den Versandkosten, Büchersendungen sind nicht versichert und können bis 4 - 14 Werktage dauern!!**

**Lieferhinweis:** In der Regel wird innerhalb 1- 3 Tagen geliefert, da wir immer Ware auf Lager haben, warten wir jedoch selbst manchmal auf Nachlieferungen und somit geben wir vorsichtshalber eine längere Lieferzeit an.

Wir bitten um Ihr Verständnis!

Lieferung erfolgt innerhalb 5 – 14 Werktage nach Zahlungseingang!