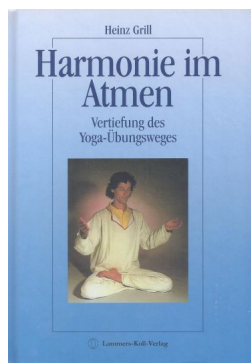


Harmonie im Atmen



Heinz Grill - Harmonie im Atmen ISBN: 978-3-935925-25-5

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis:

Preis: 14,90 €

MwSt.-Betrag: 0,97 €

[Fragen zum Produkt?](#)

Hersteller: [Heinz Grill](#)

Beschreibung

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 Atemschiule 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 seelisch geistigen Zusammenhängen der Atmung und der Körperstellungen beschäftigen möchten.