

Anders-Hoepgen

Yoga von Kopf bis Fuß

5-Minuten-Übungen aus dem Sampoorna Yoga von und mit Brahmadev Marcel Anders-Hoepgen

Yoga von Kopf bis Fuß für die kleine Pause zwischendurch! Kurze, effektive Übungen für jeden Körperbereich – meisterlich angeleitet von Brahmadev Marcel Anders-Hoepgen. Brahmadev Marcel Anders-Hoepgen aus der Schule Shri Yogi Haris ist eine der einflussreichsten Persönlichkeiten im Sampoorna Hatha Yoga. Im systemed Verlag erscheint ein breites Spektrum seiner Lehrmaterialien in Buchform, auf DVD und auf CD. Diese Jubiläumsbox enthält die hilfreiche Übungen von Kopf bis Fuß, für jederzeit und überall. Viel zu vollständige Audio-CD-Reihe 'Yoga im Einklang mit dem Alltag'. Kurze, viel Auswahl, eigentlich – wenn die Zeit knapp ist! - 5 randvolle Audio-CDs zum sensationellen Jubiläumspreis, im attraktiven Sammelschuber. - Angeleitetes Üben für 5 wichtige Körperbereiche, mit bebilderten Booklets - 5mal à 40-50 Minuten Spieldauer, kurze Übungen à 5 bis 20 Minuten. - Augenentspannung - Gleichgewicht - Oberen Rücken - Unteren Rücken - Bauchmuskulatur



15,00 €
12,61 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783942772457
Medium: Buch
ISBN: 978-3-942772-45-7
Verlag: Riva
Erscheinungstermin: 11.03.2013
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2013
Produktform: Medienkombination
Gewicht: 364 g

