



Strala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit



Download



Online Lesen

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

Strala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit

Tara Stiles

Strala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit Tara Stiles

2017] Illustrationen [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 610 Medizin, Gesundheit]

 [Download Strala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stä ...pdf](#)

 [Online lesen Strala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, St ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Strala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit Tara Stiles

336 Seiten

Pressestimmen

"Leuchten Sie (...) Der Weg dahin? Eine Kombi von Kraft-, Balance- und Achtsamkeitsübungen. In 'Strala Yoga' stellt Stiles ihr Programm vor."

Brigitte, 15.02.2017

"Die New Yorkerin / = Tara Stiles / gilt als Yoga-Rebellin. Ihr Konzept nennt sie 'Strala'".(..) Ein herrlich entspannter Ansatz."

Shape, 01.04.2017 Kurzbeschreibung

Tara Stiles präsentiert in ihrem Buch STRALA YOGA ihr gleichnamiges Yoga-Programm.

„Strala“ ist ein Kunstwort und bedeutet „von innen scheinen“ oder "strahlen". Das wird erreicht durch ein Zusammenspiel von Balance, Stärke und Achtsamkeit. Besonders wichtig ist dabei, Bewegung und Intuition in Einklang zu bringen. Keine strengen Regeln, sondern den Körper selbst entscheiden lassen, was ihm gut tut. Durchgehend bebildert und Schritt-für-Schritt erklärt.

Mit dem STRALA-Programm lernen Anfänger wie Fortgeschrittene, wie sie:

- Stress abbauen
- Körper entspannen
- Geist stärken
- Energie aufladen
- Platz für Kreativität im Kopf schaffen
- Leichtigkeit im Leben gewinnen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Tara Stiles, geb. 1981, ist amerikanische Yoga-Lehrerin, Trendsetterin, bekannte Buchautorin, Model, Unternehmerin und persönlicher Yoga-Coach von Deepak Chopra. Zusammen mit ihm produziert sie erfolgreiche DVDs und ist über Social Media mit über zwei Millionen Menschen vernetzt. In New York betreibt sie erfolgreich ihr Studio STRALA Yoga. Ihrer frischen Herangehensweise verdankt Tara Stiles eine breite Anhängerschaft weit über die USA hinaus.

Download and Read Online Strala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit Tara Stiles #CUMBD81IFVZ

Lesen Sie Strala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit von Tara Stiles für online
ebookStrala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit von Tara Stiles 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 Strala Yoga: Mein
Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit von Tara Stiles Bücher online zu lesen. Online Strala
Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit von Tara Stiles ebook PDF
herunterladenStrala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit von Tara Stiles
DocStrala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit von Tara Stiles
MobipocketStrala Yoga: Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit von Tara Stiles EPub