



# Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele

*Susanne Alfuß*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele** Susanne Alfuß

 [Download Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele ...pdf](#)

 [Online Lesen Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele ...pdf](#)

# **Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele**

*Susanne Alfuß*

**Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele** Susanne Alfuß

## **Downloaden und kostenlos lesen Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele Susanne Alfuß**

---

190 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Ashtanga ist ein sehr altes Yoga-System, das in den letzten Jahren im deutschsprachigen Raum große Verbreitung fand. Als Power-Yoga hielt es in abgewandelter Form auch Einzug in viele Fitness-Studios. Ashtanga-Yoga ist ein sehr dynamischer und schweißtreibender Yoga, der das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem fördert und immer in einer festgelegten Übungsabfolge durchgeführt wird. In dieser umfassenden Einführung werden Technik und Nutzen der Übungen in ihrem Ablauf genau beschrieben und durch zahlreiche Fotos verdeutlicht. Zudem werden die geistig-spirituellen Aspekte dieser Praxis beleuchtet und ihre Hintergründe dargestellt. Praktische Tipps, beispielsweise für eine Reise zu Sri K. Pattabhi Jois, dem größten lebenden Lehrer des Ashtanga-Yoga, runden den Inhalt ab. Ein herausnehmbares Poster zeigt die vollständige Übungsabfolge der ersten Serie. Autorenkommentar

Susanne Alfuss ist Journalistin, Dreh- und Sachbuchautorin. Ihre Begeisterung für Ashtanga-Yoga führte sie zur BDY-zertifizierten Ausbildung bei Beate Guttandin in der ashtanga yogawerkstatt Köln und im Winter 2005 nach Mysore zu Sri K. Pattabhi Jois.

Download and Read Online Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele Susanne Alfuß

#BFWQ3268KTD

Lesen Sie Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele von Susanne Alfuß für online ebookAshtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele von Susanne Alfuß 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 Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele von Susanne Alfuß Bücher online zu lesen.Online Ashtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele von Susanne Alfuß ebook PDF herunterladenAshtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele von Susanne Alfuß DocAshtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele von Susanne Alfuß MobipocketAshtanga-Yoga: Power für Körper, Geist und Seele von Susanne Alfuß EPub