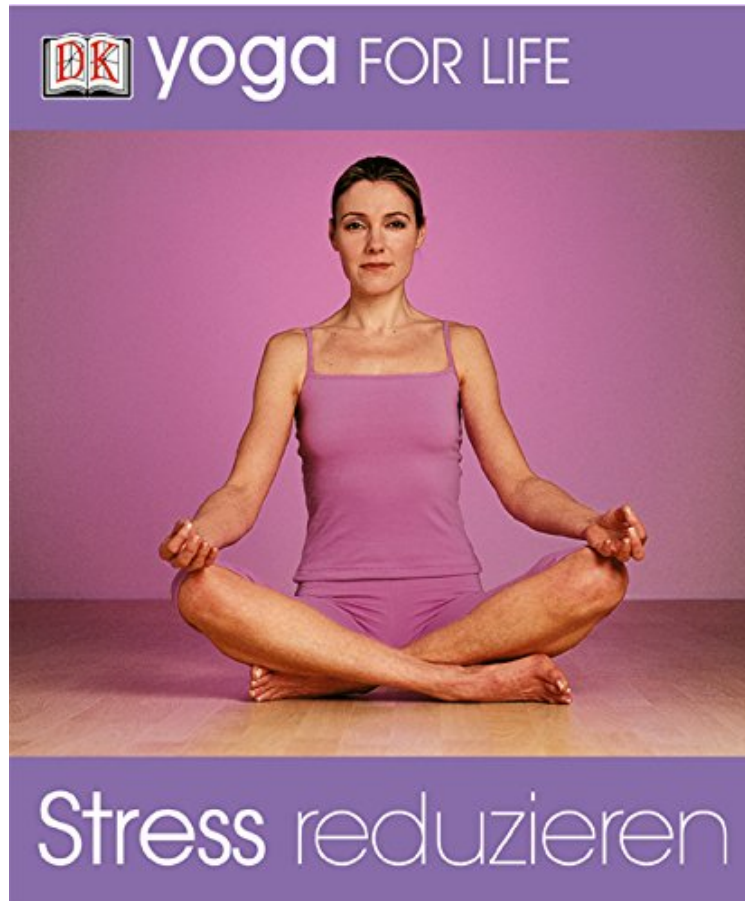


Stress bewltigen

Von Ruth Gilmore

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #1042224 in BcherVerffentlicht am: 2003-03-01Abmessungen: 6.54 x .47b x 5.47l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 49.Mb

Von Ruth Gilmore : Stress bewltigen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stress bewltigen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Anschaulich dargestelltVon Co. SondermopsKurze Erklrung: Seit meiner Schwangerschaft habe ich mit Yoga angefangen und war nun nach der Suche nach einfach durchzufhnbaren Yogastellungen und bungsfolgen die ich schnell mir merken und umsetzen kann.positiv:* Alle Stellungen sind mit Bildern Schritt fr Schritt dargestellt, das erleichtert die Ausfhrung.* es gibt Hinweise wie man bestimmte Stellungen vereinfachen kann* auf Risikostellungen wird hingewiesen* es werden einzelne Positionen gezeigt sowie komplette bungsfolgennegativ:* Stellungen werden von Profis vorgefhrnt deren Gelenkigkeit, die der meisten Menschen weit betrifft. Was ich damit sagen will mein Krper weinte schon alleine beim Anblick mancher Stellungen und weigerte sich vehement diese Auszufhren. Dies kann schnell zur Frustration und bis zur vlligen Aufgabe fhren.Fazit:Ich finde die Bcherreihe sehr anschaulich und gut nach zu machen. Es werden teilweise wichtige Hinweise gegeben.Bei allen Stellungen sollten nicht Yogaprofis sich klar machen wo ihre Grenzen sind und einfach gut gelaunt weiter machen, dass erleichtert das Leben ungemein und der

Frust bleibt aus.