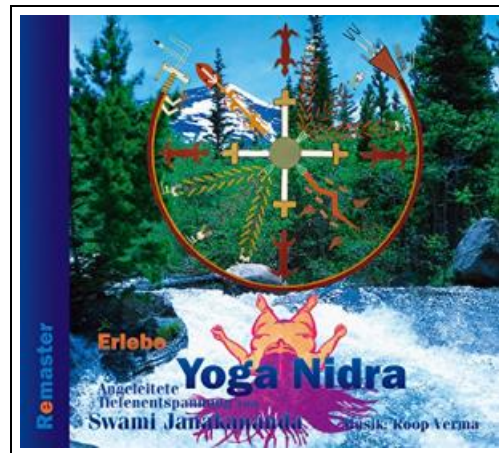


Erlebe Yoga Nidra - Angeleitete Tiefenentspannung (Remaster) : CD mit 24-seitigem Begleitbuch über Yoga Nidra - Spielzeit 79 Minuten



Filesize: 9.08 MB

Reviews

It is great and fantastic. Yes, it really is engage in, nevertheless an amazing and interesting literature. You can expect to like how the author write this pdf.

(Roma Prohaska MD)

ERLEBE YOGA NIDRA - ANGELEITETE TIEFENENTSPANNUNG (REMASTER) : CD MIT 24-SEITIGEM BEGLEITBUCH & UML;BER YOGA NIDRA - SPIELZEIT 79 MINUTEN



To save **Erlebe Yoga Nidra - Angeleitete Tiefenentspannung (Remaster) : CD mit 24-seitigem Begleitbuch über Yoga Nidra - Spielzeit 79 Minuten** eBook, you should follow the button below and download the document or get access to other information that are relevant to **ERLEBE YOGA NIDRA - ANGELEITETE TIEFENENTSPANNUNG (REMASTER) : CD MIT 24-SEITIGEM BEGLEITBUCH & UML;BER YOGA NIDRA - SPIELZEIT 79 MINUTEN** book.

Bindu Verlag Okt 2017, 2017. Audio-CD. Condition: Neu. Neuware - Keine andere Methode zur Tiefenentspannung und um Stress los zu lassen, ist so umfassend und bewährt wie Yoga Nidra. Die CD enthält zwei Entspannungen mit Swami Janakananda, basierend auf der tantrischen Wissenschaft über Yoga Nidra, jeweils 22 und 47 Minuten lang. Roop Verma trägt mit Musik und den Klangsymbolen der Chakras bei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alles was du zu tun brauchst ist still auf dem Rücken zu liegen, während du der Anleitung folgst. Dies führt dich in einen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein. Regelmäßig in diesem offenen Zustand zu ruhen, erleichtert es dir die Eindrücke des Alltags zu verdauen und den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass die meditative Tiefenentspannung Yoga Nidra eine stressreduzierende Wirkung hat, den Blutdruck normalisiert und das Immunsystem stärkt. Menschen mit Schlafstörungen haben bestätigt, dass die tägliche Anwendung der Erlebe Yoga Nidra CD ihnen hilft nachts besser zu schlafen. Erlebe Yoga Nidra - Angeleitete Tiefenentspannung - ist eine effektive Methode zur Stressbewältigung, eine mentale Trainingsmethode und hilft dir zudem, Meditationszustände zu erfahren. Bitte lese 'Das kleine Buch des Yoga Nidra' bevor du die CD zum ersten Mal nutzt. Das 24-seitige Begleitbuch enthält einmalige Informationen über die Herkunft von Yoga Nidra. Es erklärt, wie du den größtmöglichen Nutzen aus beiden Entspannungsmethoden ziehen kannst. 'Yoga Nidra ist ein allumfassendes Erlebnis, das alle Teile Deines Wesens weckt, berührt und in innerer Ruhe mündet.' - Swami Janakananda Inhalt der CD: 1. Die Ganzheit Deiner Natur Das kleine Yoga Nidra. Mit Tönen von Mutter Erde. Komponiert und angeleitet von Swami Janakananda. (22:35 Minuten) 2. Reise durch den Raum des Erlebens Musik komponiert und gespielt auf der Swara-Mandala Harfe von Roop Verma. (9:34 Minuten) 3. Entdecke dich selbst Das tiefe Yoga Nidra. Bearbeitet und angeleitet von Swami Janakananda. Musik von Roop Verma. (47:22 Minuten) Deutsch.

-  [Read Erlebe Yoga Nidra - Angeleitete Tiefenentspannung \(Remaster\) : CD mit 24-seitigem Begleitbuch über Yoga Nidra - Spielzeit 79 Minuten Online](#)
-  [Download PDF Erlebe Yoga Nidra - Angeleitete Tiefenentspannung \(Remaster\) : CD mit 24-seitigem Begleitbuch über Yoga Nidra - Spielzeit 79 Minuten](#)
-  [Download ePUB Erlebe Yoga Nidra - Angeleitete Tiefenentspannung \(Remaster\) : CD mit 24-seitigem Begleitbuch über Yoga Nidra - Spielzeit 79 Minuten](#)

Other Books

**[PDF] Sulk: Kind of Strength Comes from Madness v. 3**

Click the hyperlink beneath to get "Sulk: Kind of Strength Comes from Madness v. 3" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Last to Die**

Click the hyperlink beneath to get "Last to Die" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] The Pursued: Is That Drum Beats? Lamar Stein Heard Beats Warning of an Evil Set Loose on Piedmont! This Is the Root Hard or Die Story of the Life and Times of My Father and Mother. My Sister and Me, Bystanders on Appalachian Mountains Hillside. (Paperbac**

Click the hyperlink beneath to get "The Pursued: Is That Drum Beats? Lamar Stein Heard Beats Warning of an Evil Set Loose on Piedmont! This Is the Root Hard or Die Story of the Life and Times of My Father and Mother. My Sister and Me, Bystanders on Appalachian Mountains Hillside. (Paperbac" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Nature IQ: Lets Survive, Not Die**

Click the hyperlink beneath to get "Nature IQ: Lets Survive, Not Die" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Kathavatthu Index: v. 3**

Click the hyperlink beneath to get "Kathavatthu Index: v. 3" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Yakari and the Beavers: v. 3**

Click the hyperlink beneath to get "Yakari and the Beavers: v. 3" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] The Essential Casablanca: 101 Things You Didn't Know about America's Favorite Film**

Click the hyperlink under to read "The Essential Casablanca: 101 Things You Didn't Know about America's Favorite Film" PDF file.

[Save PDF »](#)

**[PDF] Why Juan Can't Sleep: A Mystery**

Click the hyperlink under to read "Why Juan Can't Sleep: A Mystery" PDF file.

[Save PDF »](#)

**[PDF] Indigo Dreams 3 CD Set Childrens Bedtime Stories Designed to Decrease Stress, Anger and Anxiety while Increasing Self-Esteem and Self-Awareness**

Click the hyperlink under to read "Indigo Dreams 3 CD Set Childrens Bedtime Stories Designed to Decrease Stress, Anger and Anxiety while Increasing Self-Esteem and Self-Awareness" PDF file.

[Save PDF »](#)

**[PDF] Can't You Sleep, Dotty?**

Click the hyperlink under to read "Can't You Sleep, Dotty?" PDF file.

[Save PDF »](#)

**[PDF] I Don't Want to: The Story of Jonah**

Click the hyperlink under to read "I Don't Want to: The Story of Jonah" PDF file.

[Save PDF »](#)

**[PDF] Alphatales (Letter T: When Tilly Turtle Came to Tea): A Series of 26 Irresistible Animal Storybooks That Build Phonemic Awareness & Teach Each Letter of the Alphabet**

Click the hyperlink under to read "Alphatales (Letter T: When Tilly Turtle Came to Tea): A Series of 26 Irresistible Animal Storybooks That Build Phonemic Awareness & Teach Each Letter of the Alphabet" PDF file.

[Save PDF »](#)