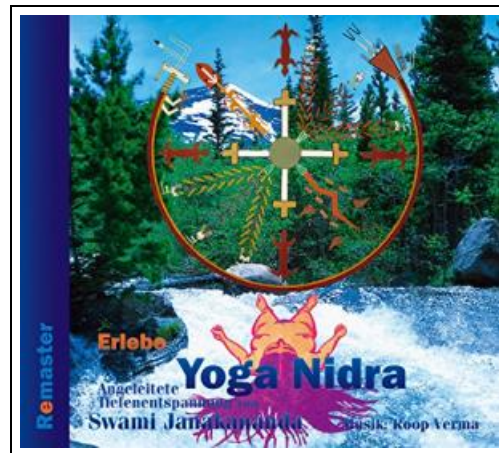


Erlebe Yoga Nidra - Angeleitete Tiefenentspannung (Remaster) : CD mit 24-seitigem Begleitbuch über Yoga Nidra - Spielzeit 79 Minuten



Filesize: 3.17 MB

Reviews

Thorough guideline! Its this kind of excellent read. This is certainly for all those who statte there was not a well worth reading. Your way of life period will probably be transform once you complete reading this book.

(Mrs. Alia Borer)

ERLEBE YOGA NIDRA - ANGELEITETE TIEFENENTSPANNUNG (REMASTER) : CD MIT 24-SEITIGEM BEGLEITBUCH 8UUML;BER YOGA NIDRA - SPIELZEIT 79 MINUTEN

[DOWNLOAD](#)


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](#)

You May Also Like

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

Top Shelf Productions, United States, 2010. Paperback. Book Condition: New. 160 x 114 mm. Language: English . Brand New Book. Jeffrey Brown explores the world of fantasy and science fiction, and turns it on its...

[Save eBook »](#)

**Last to Die**

Ballantine Books. Paperback. Book Condition: New. Mass Market Paperback. 512 pages. Dimensions: 7.4in. x 4.1in. x 1.2in. Rizzoli and Isles Hit series on TNT NEW YORK TIMES BESTSELLER One of the most versatile voices in thriller...

[Save eBook »](#)

**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 Hillsides. (Paperbac**

Createspace, United States, 2014. Paperback. Book Condition: New. 229 x 152 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Euphoria broke out in the hitching alley by the time my father reached...

[Save eBook »](#)

**Nature IQ: Lets Survive, Not Die**

Inner Child Press, Ltd. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 138 pages. Dimensions: 10.0in. x 8.0in. x 0.3in. Preface One of the methods back in 2012 other than print I chose to publish this book of poems,...

[Save eBook »](#)

**Kathavatthu Index: v. 3**

Pali Text Society, 1982. Hardcover. Book Condition: New. Brand New Book. Shipping: Once your order has been confirmed and payment received, your order will then be processed. The book will be located by our staff,...

[Save eBook »](#)



Why Juan Can t Sleep: A Mystery

Createspace, United States, 2012. Paperback. Book Condition: New. Luis F Sanz (illustrator). Large Print. 254 x 203 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.(Humor, mystery) Crazy day of work and

[Download eBook »](#)



You Pee When You Sneeze: And Other Things They Don t Tell You about Pregnancy

Createspace Independent Publishing Platform, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. 229 x 152 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.A Must-Read For First Time Mums! From piles to pig

[Download eBook »](#)



The Crown of Light ("W.i.t.c.h." novels)

HarperCollins Children's Books, 2006. Paperback. Book Condition: New. Brand new book. Fast shipping form our UK warehouse in eco-friendly packaging. Fast, efficient and friendly customer service.

[Download eBook »](#)



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

Teaching Resources. Paperback / softback. Book Condition: new. BRAND NEW, Alphatales (Letter T: When Tilly Turtle Came to Tea): A Series of 26 Irresistible Animal Storybooks That Build Phonemic Awareness & Teach Each Letter of

[Download eBook »](#)



13 Things Rich People Won t Tell You: 325+ Tried-And-True Secrets to Building Your Fortune No Matter What Your Salary (Hardback)

Reader s Digest Association, United States, 2013. Hardback. Book Condition: New. 231 x 160 mm. Language: English . Brand New Book. Did you read about the janitor who donated million dollars to his local

[Download eBook »](#)