



## Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen



**Download**



**Online Lesen**

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

# Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen

*Inke Shenar, Stefanie Kühn*

**Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen** Inke Shenar, Stefanie Kühn

 [Download Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen ...pdf](#)

 [Online lesen Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen Inke Shenar, Stefanie Kühn**

---

103 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Das ist neu! Die Ashtanga Yoga Grundlagen für jeden nachvollziehbar, klar, pragmatisch und übersichtlich. Bist du neugierig darauf, Ashtanga Yoga auf einfache und effektive Weise kennenzulernen? Oder bist du Ashtanga Yogalehrer und suchst nach Tipps und Anregungen für den Unterricht? Dann ist dieses Buch für dich! Mit einfachen Erklärungen und den wichtigsten Details haben wir uns ganz bewusst auf die Grundlagen konzentriert und diese Basis Atemzug für Atemzug detailliert bebildert und beschriftet. Dabei haben wir die Extraatemzüge berücksichtigt und uns innerhalb des Ashtanga Systems bewegt. Für jeden so nachvollziehbar wie möglich die Basis darzulegen, das ist neu. Inhalt Motivierender und nachvollziehbarer Zugang zu den Grundlagen und möglichen Variationen. Bewusste Konzentration auf Sonnengrüße und Standpositionen, um mit Leichtigkeit in die 1.Serie einzusteigen. Inspiration für Einsteiger, Fortgeschrittene und Yogalehrer. Inhaltliche Auseinandersetzung mit den Themen Motivation und Verletzungen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Inke Shenar ist eine der wenigen Yogalehrerinnen in Deutschland, die vom Krishna Pattabhi Jois Institut in Mysore autorisiert ist, Ashtanga Yoga zu unterrichten. Seit 2000 ist Inke regelmäßig auf der Yogamatte und lernt kontinuierlich mit John Scott. Inke bietet etwas Außergewöhnliches: regelmäßig mit einer Lehrerin zu üben, die über eine langjährige Erfahrung und fundierte Ausbildung verfügt. Der Mysore Style kann wochentags verbindlich ab 06.30Uhr in Inkes Yogaschule in Hamburg geübt werden. Ebenso lehrt sie Pranayama in der Tradition des Kaivalyadhama Institut in Lonavla, Indien. Seit 2008 bildet Inke Ashtanga Vinyasa Yogalehrer in einem sehr persönlichen und intensiven Rahmen aus. Stefanie Kühn ist Yogalehrerin und Doktor der Philosophie. Ihre 500 Stunden Yogaausbildung absolvierte sie bei Inke Shenar. Dieser Austausch mit Inke Shenar mündete in der Zusammenarbeit an dem vorliegenden Buch. Der Wunsch ein tieferes Verständnis gegenüber dem Leben zu entwickeln, motivierte Stefanie dazu, eine Doktorarbeit zu schreiben, wie auch Yoga an der Wurzel erfassen zu wollen. Ihren Erfahrungsschatz und ihre Erkenntnisse teilt sie in ihrem Unterricht mit Freude und Kompetenz.

Download and Read Online Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen Inke Shenar, Stefanie Kühn  
#TMDU9RIGLHZ

Lesen Sie Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen von Inke Shenar, Stefanie Kühn für online ebookAshtanga Yoga: Grundlagen und Variationen von Inke Shenar, Stefanie Kühn 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: Grundlagen und Variationen von Inke Shenar, Stefanie Kühn Bücher online zu lesen.Online Ashtanga Yoga: Grundlagen und Variationen von Inke Shenar, Stefanie Kühn ebook PDF herunterladenAshtanga Yoga: Grundlagen und Variationen von Inke Shenar, Stefanie Kühn DocAshtanga Yoga: Grundlagen und Variationen von Inke Shenar, Stefanie Kühn MobipocketAshtanga Yoga: Grundlagen und Variationen von Inke Shenar, Stefanie Kühn EPub