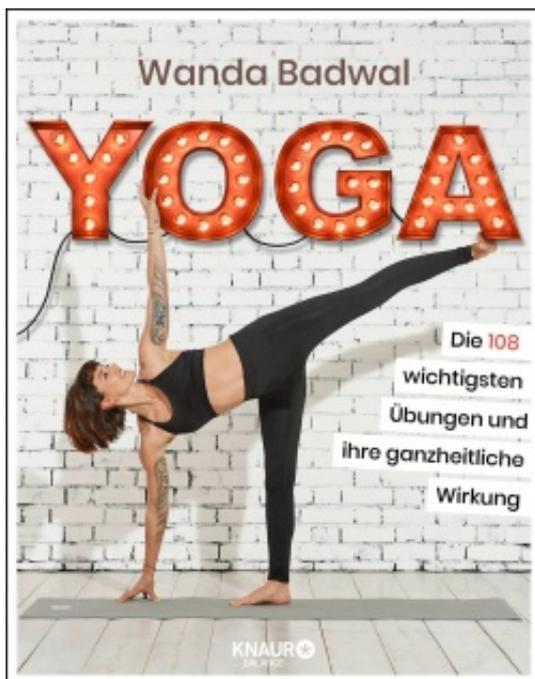


Dezember 2019

19

Dez

[Buchvorstellung: Wanda Badwal - YOGA](#)



window.respimage && window.respimage({ elements:

[document.images[document.images.length - 1]] });

Der Zustand des Yoga lässt sich nicht erdenken, sondern nur durch Übung erfahren. So vielfältig und tief sinnig Yoga auch ist, hier wird er leicht und verständlich in seiner ganzheitlichen Form vorgestellt. Die Asanas, die Pranyama (Atemtechnik) und Meditation, dazu sind auch Ayurveda und wie unsere Chakren funktionieren, werden sehr gut erläutert und in die Übungen mit einbezogen.

[Weiterlesen ... Buchvorstellung: Wanda Badwal - YOGA](#)

2019 von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

12

Dez

## [Buchvorstellung: Sephora McElroy - Stressfrei und erfolgreich durchs Leben](#)



```
window.respimage && window.respimage({ elements:  
[document.images[document.images.length - 1]] });
```

Die Deutsch-Amerikanerin Sephora McElroy hat ihren eigenen Weg aus dem Hamsterrad in ihrem Buch „Stressfrei und erfolgreich durchs Leben“ beschrieben und zeigt darin die Essenzen ihrer Erfahrungen auf: Effiziente Wege die aus dem Stress und der Überforderung herausführen und uns wieder zur Ruhe kommen lassen. Eigentlich ist es ganz einfach, wenn man weiß: Ängste wollen erkannt und verwandelt werden, damit wir endlich das Leben führen, das auf uns wartet und in dem wir souverän entscheiden, was wir wollen und wofür wir stehen.

[Weiterlesen ... Buchvorstellung: Sephora McElroy - Stressfrei und erfolgreich durchs Leben](#)

2019 von Anna Ulrich (Kommentare: 0)