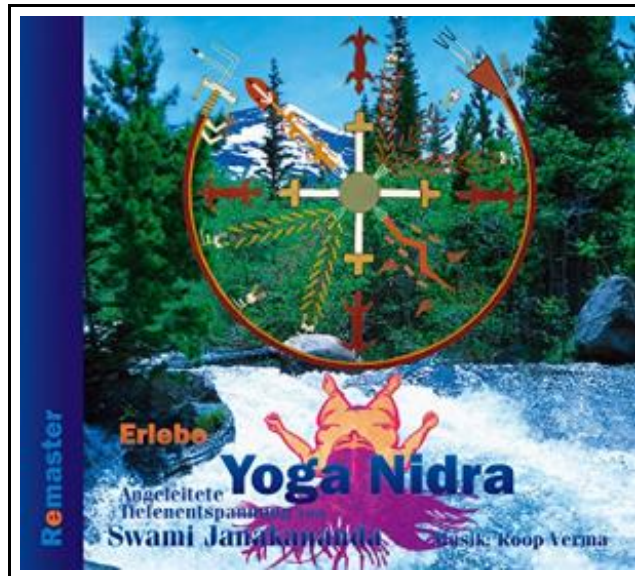


## Erlebe Yoga Nidra - Angeleitete Tiefenentspannung (Remaster) : CD mit 24-seitigem Begleitbuch über Yoga Nidra - Spielzeit 79 Minuten



Filesize: 6.58 MB

### **Reviews**

*A must buy book if you need to adding benefit. I have read through and i also am certain that i will likely to read through once again yet again in the future. Its been designed in an exceedingly simple way and is particularly merely after i finished reading this publication by which really modified me, modify the way i think.*

**(Mrs. Jacquelyn Gutmann)**


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




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](#)

## See Also

---



### **Frühe Förderung für Ihr Kind mit Autismus : Das Early Start Denver Model in der Praxis**

Junfermann Verlag Nov 2016, 2016. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Autismus - Frühförderung ganz praktisch Kleinkinder fördern, bei denen eine Störung innerhalb des Autismus-Spektrums diagnostiziert wurde: Eltern kommt hier eine ganz wichtige Rolle zu. Und es...

[Download Document »](#)

---



### **Frühintervention für Kinder mit Autismus**

Huber Hans Sep 2014, 2014. Buch. Condition: Neu. Neuware - Das Early Start Denver Model (ESDM) ist ein theoretisch fundierter und empirisch getesteter Ansatz zur Frühintervention bei Säuglingen und Kleinkindern, die Anzeichen von Autismus-Spektrum-Störungen aufweisen.Das...

[Download Document »](#)

---



### **Doing Both**

Financial Times Prentice Hall, 2010. Hardcover. Condition: Neu. Unbenutzte Restauflage Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Innovate for the future or optimize the present Reach new markets...

[Download Document »](#)

---



### **Truth About Managing People [Taschenbuch] by Robbins, Stephen P.**

Pearson Financial Times, 2007. Taschenbuch. Condition: Neu. Unbenutzte Restauflage Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - The Truth About Managing People offers real solutions for the make-or-break problems...

[Download Document »](#)

---



### **de-stress (Fast Thinking) by Templar, Richard**

Financial Times, 2001. Taschenbuch. Condition: Neu. Unbenutzte Restauflage Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Because life's too short.The books in the Fast Thinking series cut through the...

[Download Document »](#)



---

**Official MBA Handbook [Taschenbuch] by Pilgrim, Michael**

Pearson Financial Times, 2005. Taschenbuch. Condition: Neu. Unbenutzte Restauflage Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - The MBA market is expanding and changing as business schools and universities

[Download eBook »](#)



---

**Brilliant PR: Create a PR Sensation, Whatever Your Budget, Whatever Your Busi.**

Financial Times Prentice Hall, 2011. Taschenbuch. Condition: Neu. Unbenutzte Restauflage Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Written by the features editor of the leading UK weekly for

[Download eBook »](#)



---

**Definitive Guide to Direct and Interactive Marketing: How to Select, Reach an.**

Pearson Financial Times, 2003. Taschenbuch. Condition: Neu. Gebrauch - Wie neu Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - We've all been on the receiving end of bad direct

[Download eBook »](#)



---

**The Business of Tourism [Taschenbuch] by Holloway, Christopher J.**

Financial Times Prent.Int, 2001. Taschenbuch. Condition: Neu. Unbenutzte Restauflage Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - The Business of Tourism provides a basic understanding of the nature, structure

[Download eBook »](#)



---

**Building J2ee Applications with the Rational Unified Process (Addison-Wesley**

. Addison Wesley Pub Co Inc, 2002. Taschenbuch. Condition: Neu. Gebrauch - Wie neu Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - This book is a Rational Software Corporation-specific book

[Download eBook »](#)