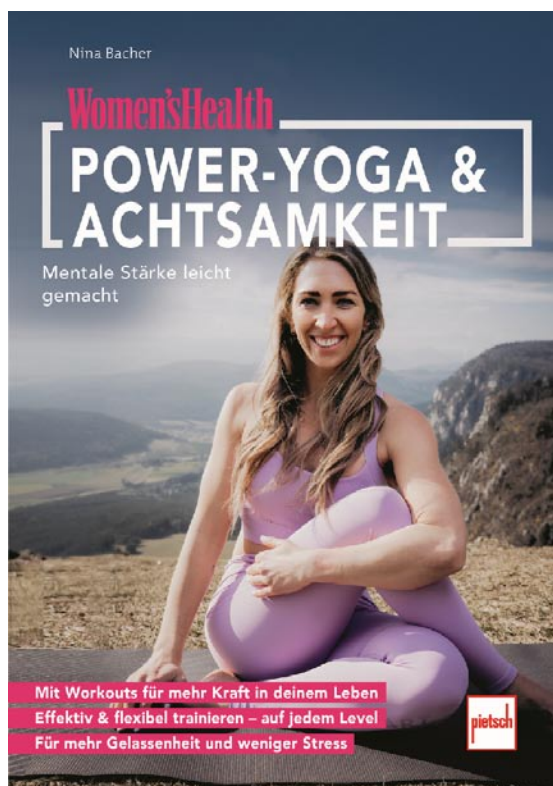


Power-Yoga und Achtsamkeit – Stärke und Gelassenheit



Motivierende Power-Yoga-Übungen für mentale und körperliche Stärke



Nina Bacher ist Gründerin des Fitnessstrends REBEL WARRIOR (Crosstraining und Power-Yoga), Mental- und Entspannungstrainerin, Yoga-Teacher und Groupfitness-Expertin. Ihre inspirierenden Workout-Videos auf diversen Online-Plattformen erreichen Menschen weltweit. Als Body & Mind-Coach im **Women's Health** CAMP geht sie über das Unterrichten von Sportkursen hinaus und hält Vorträge sowie Workshops.

Nina Bacher

POWER-YOGA UND ACHTSAMKEIT
Mentale Stärke leicht gemacht

978-3-613-50977-1


144 Seiten, 180 Abbildungen

Format: 170 x 240 mm

Preis: 22,90 €

Women's-Health-CAMP-Trainerin Nina Bacher vermittelt nicht nur ihre Überzeugung von der inneren Kraft jedes Menschen, sondern betont auch die entscheidende Rolle von Power-Yoga auf dem Weg der Selbstentfaltung. Die Verbindung von Körper und Geist schafft Raum für persönliches Wachstum. Achtsamkeit ist ein zentrales Element vieler Yoga-Praktiken. Power-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga, die auf körperliche Stärke, Ausdauer und Flexibilität abzielt. Durch Achtsamkeitsübungen können Yogis lernen, sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Mit vielen Asanas und Achtsamkeitsübungen.

Formuliere drei kraftvolle Affirmationen für dich:



1. Affirmation
2. Affirmation
3. Affirmation



Ihr Ansprechpartner: Daniel Gotzen
Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart
Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/210 80 96, E-Mail: d.gotzen@motorbuch.de