

Hallo Alter

Willem Wittstamm

Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini 50plus





Praxisbuch Senioren yoga

Hallo Alter!

Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini50plus

- mit über 400 Abbildungen im Text
- mit 21 Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga
- mit 19 Meditationen, die uns Altern als Gewinn erleben lassen
- mit vielen seniorenfreundlich modifizierten Yoga-Übungen
- mit mehreren seniorenspezifischen Aufwärmreihen
- mit Venus-Kriyas und alterstauglichem Partnernyoga
- mit einer Vielzahl zusätzlicher Übungen für die einzelnen Körperteile

ISBN 978-3-00-043429-7

Mit vielen Tipps
für Yogalehrende

