

[Free and download] Yoga fr Schwangere: Bewusst und glcklich Mutter werden

## Yoga fr Schwangere: Bewusst und glcklich Mutter werden

Von Silke Jenni

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #753863 in BcherVerffentlicht am: 2004-08-01Anzahl der Produkte:  
1Einband: Gebundene Ausgabe64 Seiten | File size: 64.Mb

**Von Silke Jenni : Yoga fr Schwangere: Bewusst und glcklich Mutter werden** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Yoga fr Schwangere: Bewusst und glcklich Mutter werden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr krperorientiert, sehr systematisch, gute AnleitungVon lalastDas Buch ist fr Anfngerinnen gut geeignet und auch empfehlenswert fr Frauen, die schon lnger ben und ihre Praxis an die Schwangerschaft anpassen wollen. Es gibt Reihen vor, die man regelmig ben kann, um den Krper auf Schwangerschaft und Geburt vorzubereiten. Dabei bleibt es einfach, so dass jede Frau die bungen kann - trotzdem gibt es auch mal eine fortgeschrittenere Variation.Viel spirituelle Ausfhrungen oder schne Worte sucht man vergebens, etwas mehr in Gymnastikrichtung als in

Yogarichtung. Es ist jedoch ein recht kleines Buch, also das Preis-Leistungs-Verhältnis etwas unangemessen.

ber den Autor und weitere Mitwirkende  
Silke Jenni studierte Ethnologie, Pädagogik und Deutsch als Fremdsprache. Nach mehreren Asienaufenthalten, einer Yogalehrerausbildung und Fortbildungen in Ayurveda-Marma-Yoga und Kinder-Yoga leitet sie nun Yoga-Seminare speziell für Schwangere, für Kinder und für Mütter. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in dem Bestreben, Kindererziehung als bewusste Aufgabe zu vermitteln. Silke Jenni ist selbst Mutter und hat ihre eigene Schwangerschaft dank Yoga als besonders intensiv und energiereich erlebt.