



12,95€

ISBN 978-3-906837-15-4

Autorin **Priska Iseli**

Sprecherin **Dana Friedrich**

Spielzeit **ca. 73 Minuten + Bonus**



YOGA MEDITATION

Meditationen und Atemtechniken für Ruhe, Vertrauen und Leichtigkeit

Dass sich Yoga äußerst positiv und heilsam auf Körper, Geist und Seele auswirkt, ist heutzutage wohl unbestritten. Meditationen und Atemtechniken sind hierbei wertvoller und wesentlicher Bestandteil einer jeden Yogapraxis. Die Übungen dieser Produktion sind daraus entstanden, lassen sich aber auch ganz losgelöst von Yoga in jeglicher Situation bestens nutzen.

Natürlich eignen sie sich ebenso perfekt, um vor, während oder nach einer Yogastunde integriert zu werden und unterstützen dabei, all die Gedanken, Sorgen, Pläne, Ängste, Erinnerungen, Wünsche zur Ruhe zu bringen. So können Sie ganz in Ihre innere Stille eintauchen, ganz und gar in sich selbst ankommen.

BONUSDOWNLOADS

Mit dieser Produktion erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich.

ÜBER DIE AUTORIN

Priska Iseli unterrichtet seit mehr als 10 Jahren Yoga & Meditation in Wettingen CH. Sie arbeitet zudem im Bereich der energetischen Heilung und als Life Coach. Ihr Herzens-Anliegen ist es, die Menschen an ihre Einmaligkeit und Größe zu erinnern.

ÜBER DIE SPRECHERIN

Dana Friedrichs Stimme ist quasi das i-Tüpfelchen dieser Produktion - sanft, unaufdringlich, liebevoll und rundum sympathisch. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.