

[Read download] Das kleine Lachyoga-Buch: Mit Lach-bungen zu Glck und Entspannung

Das kleine Lachyoga-Buch: Mit Lach-bungen zu Glck und Entspannung

Von Christoph Emmelmann
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



Produktinformation -Verkaufsrang: #46517 in BcherVerffentlicht am: 2007-08-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 6.69 x .39b x 4.53l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 28.Mb

Von Christoph Emmelmann : Das kleine Lachyoga-Buch: Mit Lach-bungen zu Glck und Entspannung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das kleine Lachyoga-Buch: Mit Lach-bungen zu Glck und Entspannung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
FehlkaufVon Senator MommsenFehlkauf, da fast 2/3 des Buches aus der immer wieder mit anderen Worten

wiederholten Litanei "Lach-Yoga ist gut, tun Sie was für sich!" bestehen. Diese Aussage ist zwar richtig, aber unerträglich in die Länge gezogen. Dafür kommt allerdings der Praxisteil zu kurz, gerade wenn es um Übungen ohne Gruppe geht. Jede kurze Internet-Recherche ergibt, dass es eine Fülle von Übungen gibt, die man zu Lasten des aufgeblühten Eingangs-Geschwafels hätte auführen können. Erstaunlich, dass der renommierte dtv so etwas publiziert. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Wichtigste ist zu knapp dargestellt. Von Malina Ein kleines Buchlein mit sehr vielen sehr guten Rezensionen. Leider bin ich enttäuscht: Das, was für mich wichtig ist, um als Einzelperson Lachyoga zu praktizieren, ist auf viel zu wenige Seiten viel zu knapp zusammengefasst. Schade. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. wenig praktische Übungen. Von gundaich hatte mir mehr davon versprochen. jetzt bleibt mir nur, mich mal bei der VHS anzumelden und solch einen Lachyogakurs mitzumachen. denn hier gibt es viel zu wenig Anregungen für Übungen, die ich mal ausprobieren könnte.

Produktbeschreibung Lachyoga verbindet die positiven Wirkungen des Lachens und des Yogas miteinander. Es sorgt dafür, dass wir aus vollem Herzen lachen. Die unkomplizierten Übungen wie das Lachen oder das Milchshake-Lachen sprechen dabei in Kombination mit Atemübungen verschiedene Chakren - Energiezentren - des Körpers an. Während wir Lachyoga praktizieren, verwandelt sich das Lachen von ganz allein in echtes Lachen: Fröhlichkeit, die man mit in den Alltag nimmt. Mehr anzeigen Weniger anzeigen

Pressestimmen Zauberhaft. Buchreport 08.11.2007 Wenn Sie Lust haben, sich richtig gesund zu lachen, dann lesen Sie doch einfach mal rein. Shape 22.08.2007 Der Gründer der ersten Münchner Lachschule präsentiert Das kleine Lachyoga-Buch mit vielen Übungen. Ostthüringer Zeitung 18.08.2007 Kurzbeschreibung Die wunderbare Kraft des Lachens Lachyoga verbindet die positiven Wirkungen des Lachens und des Yogas miteinander. Es sorgt dafür, dass wir aus vollem Herzen lachen. Die unkomplizierten Übungen wie das Lachen oder das Milchshake-Lachen sprechen dabei in Kombination mit Atemübungen verschiedene Chakren - Energiezentren - des Körpers an. Während wir Lachyoga praktizieren, verwandelt sich das Lachen von ganz allein in echtes Lachen: Fröhlichkeit, die man mit in den Alltag nimmt. über den Autor und weitere Mitwirkende Christoph Emmelmann war über zehn Jahre selbstständig im Baumanagement tätig, bis er mit vierzig, bedingt durch Stress, eine Herzoperation hatte. Danach entdeckte er Lachyoga für sich. Mittlerweile ist er Lachyoga-Therapeut und Trainer für Stressmanagement, Ausbilder im europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V. und Mitglied von HumorCare Deutschland e.V. Er gründete und leitet die erste Münchner Lachschule.