

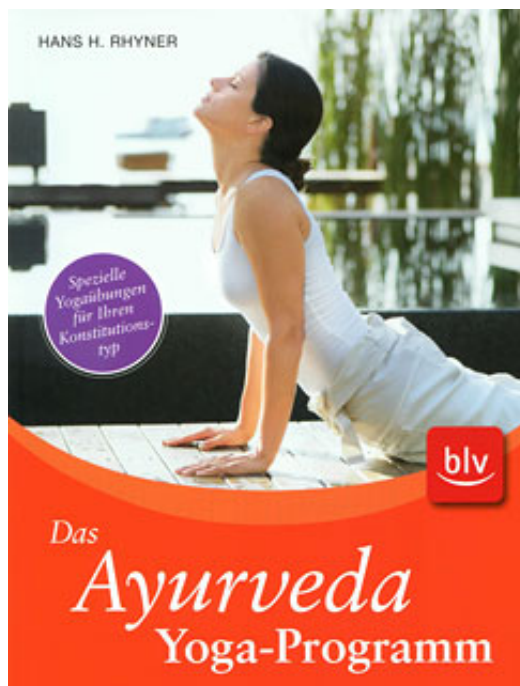
# Hans Rhyner

## Das Ayurveda-Yoga-Programm

Leseprobe

[Das Ayurveda-Yoga-Programm](#)

von [Hans Rhyner](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b8252>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Was Sie in diesem Buch finden

Ayurveda-Yoga - Balance von Körper und Seele 6

### Ayurveda und Yoga n

Investieren in die eigene Gesundheit... 12

Ayurveda - das Jahrtausende alte Gesundheitssystem 17

Yoga - mehr als nur körperliche Bewegung 23

Funktionen von Soma, Psyche und Bewusstsein 27



## Die Praxis 31

### Das ganze Gefühl 32

### Kommen Sie optimal in den Tag hinein - das Yogaprogramm für den frühen Morgen 34

Ratschlag für die Vata-Konstitution 54

Ratschlag für die Pitta-Konstitution 55

Ratschlag für die Kapha-Konstitution 55

### Die große Zeit in den kleinen Pausen -das Yogaprogramm für den Tag 56

Ratschlag für die Pitta-Konstitution 64

Ratschlag für die Vata-Konstitution 64

Ratschlag für die Kapha-Konstitution 66

### Lernen Sie den Tag erfüllt zu beschließen - das Yogaprogramm für den Abend 68

Ratschlag für die Vata-Konstitution 86

Ratschlag für die Pitta-Konstitution 87

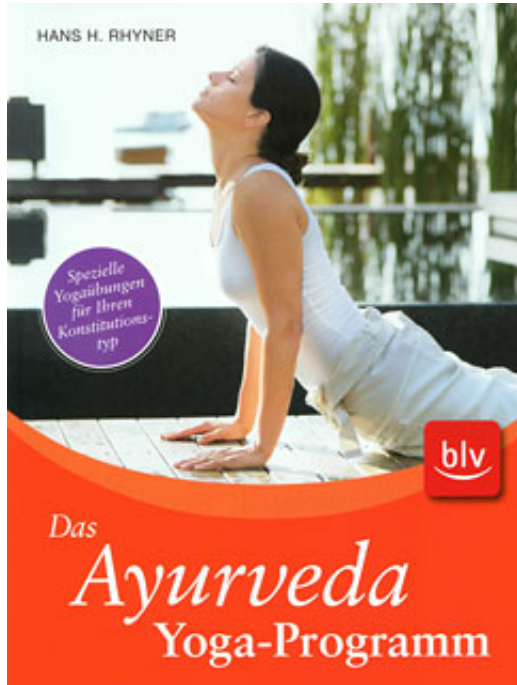
Ratschlag für die Kapha-Konstitution 89

### Alle Übungsprogramme auf einen Blick 91

Stichwortverzeichnis 92

Über den Autor 94





Hans Rhyner

## [Das Ayurveda-Yoga-Programm](#)

Spezielle Yogaübungen für Ihren  
Konstitutionstyp

96 Seiten, kart.  
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)