



yogena yoga
Audiothek

€ 45,00

Audiosammlung Zum Entspannen & Meditieren

Du wünschst dir mehr Gelassenheit? Du möchtest zwischendurch einfach mal abschalten und Stress abbauen? Nach deiner Praxis würdest du gern in die Entspannung geführt? Und ja, mal so richtig tief durchatmen, würde sich so gut anfühlen? Dann hab ich was für dich und darf ich dir meine Audio-Sammlung vorstellen:

Fülle-Atem

Tiefenentspannung im Liegen

Bodyscan

Meditation zum Loslassen: Es ist, was es ist

Meditation der liebenden Güte: Heilsame Gefühle

Meditation: Ich ruhe in mir selbst

Yoga Nidra für Anfänger

Yoga Nidra: Wandel begegnen

Für deine Wertschätzung von 45,00 Euro sende ich dir die Dateien über die Plattform Wetransfer als Paket zu. Du kannst sie herunterladen und jederzeit nutzen.

Herzlich, Christina