



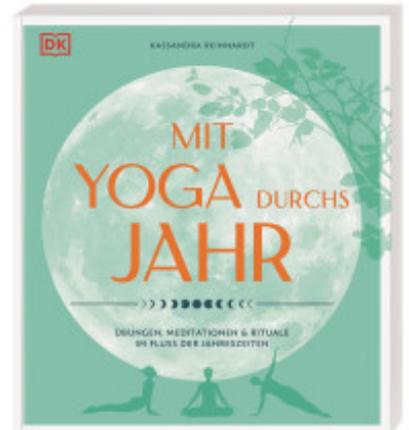
Kassandra Reinhardt

Mit Yoga durchs Jahr

Übungen, Meditationen & Rituale im Fluss der Jahreszeiten

Yoga im Fluss der Jahreszeiten!

Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden verändert sich mit den Jahreszeiten. Und dass Yoga der perfekte Begleiter für unsere saisonalen Bedürfnisse sein kann, zeigt Kassandra Reinhardt mit ihren **jahreszeitlichen Yoga Sequenzen**. Durch **Bewegung, Atmung und Meditation sowie Affirmationen und Rituale** finden auch Sie zurück zu ihrer natürlichen Verbindung mit dem Rhythmus der Natur. Erleben Sie die perfekte achtsame Yogapraxis für jeden Tag und jede Jahreszeit.



Achtsamkeit und Entspannung für jeden Tag

- Sich zu jeder Jahreszeit rundum wohlfühlen – mit der passenden Yogapraxis
- 22 detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Yogasequenzen
- Videogeführte Übungen und Meditationen per QR-Code
- 20 Affirmationen und eine Atemübung pro Jahreszeit helfen, den Geist zu beruhigen und den Körper zu regenerieren
- Verbindung mit der Natur: Tägliche, sowie mond- und jahreszeitliche Rituale runden die Yogapraxis ab

Die Veränderung zelebrieren

Der Winter entschleunigt und markiert sowohl das Ende als auch den Anfang eines Jahres. Der Frühling hingegen strotzt nur so vor Energie und bietet neue Perspektiven, worauf der Sommer die Fülle feiert und genießt, bevor der Herbst die Zeit des Loslassens einläutet. Yoga-Lehrerin und YouTuberin Kassandra Reinhardt zeigt in ihrem Buch, dass Yoga **die perfekte Übungspraxis** für diese saisonalen Bedürfnisse sein kann.

Neben Yoga Sequenzen und Affirmationen finden Interessierte in diesem Buch Atemübungen, Meditationen, Musik- und Buchvorschläge, um jede Jahreszeit glücklich, entspannt und achtsam zu genießen.

Kassandra Reinhardt

Mit Yoga durchs Jahr

Übungen, Meditationen & Rituale im Fluss der Jahreszeiten

ISBN 978-3-8310-4675-1
176 Seiten, 205 x 230 mm
Mit farbigen Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)