



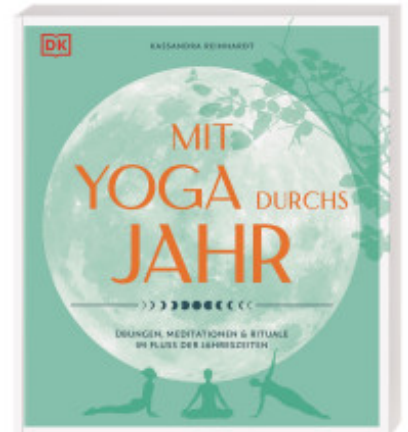
Kassandra Reinhardt

Mit Yoga durchs Jahr

Übungen, Meditationen & Rituale im Fluss der Jahreszeiten

Yogalehrerin Kassandra Reinhardt lädt in ihrem Buch „Mit Yoga durchs Jahr“ ein, entspannt und achtsam durch die Jahreszeiten zu kommen. Anhand von 22 detailliert angeleiteten Yogasequenzen, auf die Jahreszeit abgestimmte Atemübungen und 20 Affirmationen sowie Rituale findet man zurück zur natürlichen Verbindung mit dem Rhythmus der Natur und regeneriert den Körper.

Das Buch beginnt mit wichtigem Wissen rund um den Beginn einer eigenen Yogaroutine oder der Verbesserung einer Bestehenden. Daraufhin wird gezielt auf Vinyasas, Mondpraktiken sowie saisonal passenden Ressourcen wie Büchern und Musik eingegangen, bevor es ausführlich Yogasequenzen für die jeweiligen Jahreszeiten beleuchtet. Es startet mit dem Winter, welcher entschleunigt und das Ende sowie den Anfang eines Jahres markiert. Der vor Energie trotzbare Frühling bietet neue Perspektiven, worauf der Sommer die Fülle feiert und genießt, bevor der Herbst die Zeit des Loslassens einläutet.



Alle Yogasequenzen sind bebildert und werden Schritt-für-Schritt erklärt und können, ebenso wie die Abendmeditationen, als Video über einen QR-Code abgerufen werden.

Über die Autorin: Kassandra Reinhardt ist eine in Ottawa ansässige Yogalehrerin. Sie selbst begann 2008 mit Yoga um flexibler zu werden und Stress und Ängste abzubauen. Seit 2012 ist sie ausgebildete Yogalehrerin und verfügt über Zertifizierungen in Yin Yoga und Yogatherapie. Reinhardt wurde bereits im Shape Magazine, MTV UK, CBC News und ELLE Australia vorgestellt. Sie leitet internationale Yoga-Retreats und bietet Online-Fortbildungen an. Zusätzlich dazu betreibt sie seit 2014 ihren erfolgreichen YouTube-Kanal "Yoga with Kassandra", der sich mit über 1,6 Millionen Abonnenten und 140 Millionen Aufrufen zu einem der größten im Wellness-Bereich entwickelt hat.

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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeizen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.